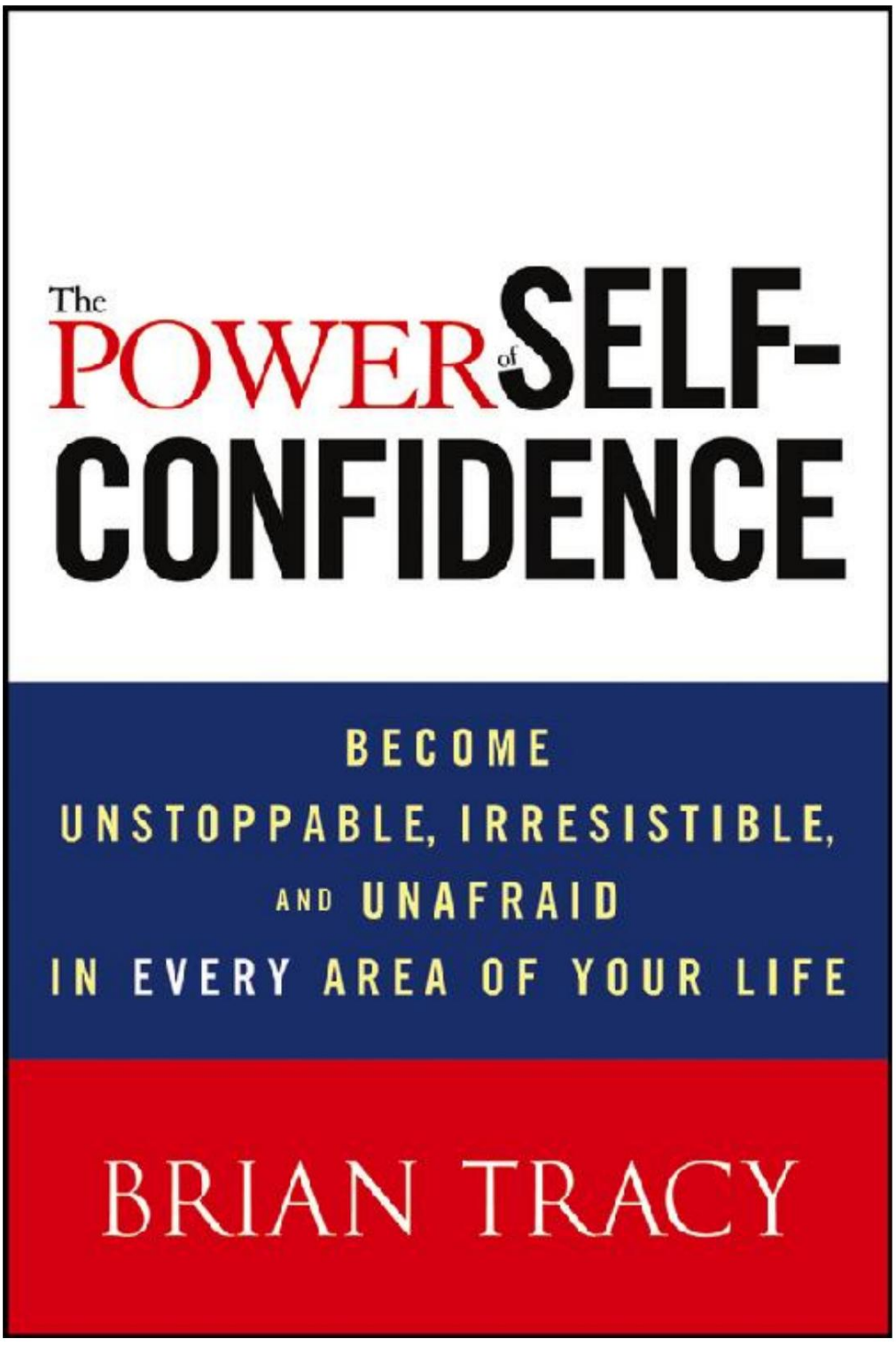
Machine Translated by Google

The POWER of SELF-CONFIDENCE

BECOME UNSTOPPABLE, IRRESISTIBLE, AND UNAFRAID IN EVERY AREA OF YOUR LIFE

BRIAN TRACY

Machine Translated by Google



CONTENU

Introduction

Machine Translated by Google

Chapitre 1 : Le fondement de la confiance en soi

Vous devenez ce à quoi vous pensez

La croissance personnelle n'est pas facile

Votre vie intérieure prédit votre vie extérieure

Commencez par votre vie intérieure

Déterminez vos valeurs

Valeurs en entreprise

Clarifiez vos valeurs personnelles

Les valeurs ne sont pas négociables

Clarification des valeurs

Organisez vos valeurs

L'ordre des valeurs vous oblige à choisir

L'intégrité revisitée

Faites de la tranquillité d'esprit votre principe le plus élevé

Vos valeurs ne s'expriment que dans vos actions

La loi de la réversibilité

Le principe d'agir comme si

Le principe de résistance

Développer sa force intérieure

Chapitre 2 : Objectif et pouvoir personnel

Machine Translated by Google

La loi de l'effort indirect

Devenir plus confiant et compétent

La pensée est créative

La loi de l'attraction

La loi de la correspondance

La loi de la concentration

La loi de substitution

La loi de l'émotion

Le pouvoir de décision

L'importance des objectifs

Le maître talent du succès

Histoires de réussite remarquables

La peur vous retient

La zone de confort

Résistance au changement

L'atteinte de la grandeur personnelle

Imaginez aucune limite

Catégorisez vos objectifs

Organisez vos objectifs

Concentrez-vous et concentrez-vous

Machine Translated by Google

Rendez-le mesurable et limité dans le temps

Faites vos projets

Une technique simple

Chapitre 3 : Acquérir la compétence et le personnel

La maîtrise

Le bord de l'enveloppe

Développez votre enveloppe

Confiance en soi et estime de soi

Construisez votre propre confiance en vous

Atteindre des performances optimales

Entrer dans l'expérience Flow

Trouvez votre véritable endroit

Grand-mère Moïse

Suivez votre coeur

Le courage et la confiance sont essentiels

Les quatre quadrants du travail

Examinez votre historique de travail

Concevez votre vie professionnelle idéale

Maximisez votre retour sur l'énergie

Fais ce que tu aimes

Machine Translated by Google

Deux questions pour tester l'aptitude à l'emploi

Engagez-vous envers l'excellence

L'excellence s'apprend

La loi de l'accumulation

La loi de l'amélioration progressive

La reconnaissance de formes

Les Grands Maîtres

Le fondement de la confiance en soi

Se déplacer vers le haut

Identifiez vos compétences clés

Analysez vos niveaux de compétence

Pratique délibérée

Identifiez votre compétence clé

Tous les Skil sont apprenables

Votre actif financier le plus précieux

Chapitre 4 : Le jeu intérieur de la confiance en soi

La loi de la croyance

Le pouvoir de la croyance

Le chèque de 500 000 $

L'homme sur le pont

Machine Translated by Google

Convainquez-vous d'abord

Le pouvoir de la suggestion

Contrôlez votre environnement suggestif

Contrôlez vos émotions

Réfléchissez avant de réagir

Le pouvoir de l'auto-suggestion

Faites de la maîtrise de soi un jeu

Le pouvoir de l'autosuggestion

Un examen rapide

Prenez votre vie en main

Les actions ont des conséquences

Problèmes contre faits

Accepter la responsabilité est le début

Contrôlez vos pensées

Autoconversation positive

Votre style d'interprétation

Pratiquez les attentes positives

Parlez-vous positivement

Contrôlez vos pensées et vos sentiments

Potentiel illimité

Machine Translated by Google

Affirmations écrites

Pratiquer la visualisation

Répétition mentale

Améliorez vos images mentales

Obtenez la maison de vos rêves

La fin du film

Nourrissez votre esprit

Se déplacer avec des personnes positives

Attirez des personnes positives dans votre vie

Tout compte

Agissez en continu

Chapitre 5 : Capitaliser sur vos points forts

Votre domaine d'excellence

Choisissez le bon champ

Bonheur et Satisfaction

Vivre de manière cohérente

Le courage est essentiel

Suivez votre cœur

Soit honnête avec toi

Compenser les faiblesses

Machine Translated by Google

Développer la force et la résilience

Vous êtes un ensemble de ressources

Évaluez vos forces et vos faiblesses

Augmentez votre retour sur l'énergie

Différenciez-vous

Vous êtes le président de You, Inc.

Rejoignez le top 3 pour cent

Concevoir votre avenir

Découvrez ce que vous êtes censé faire

Soyez prêt à développer de nouvelles compétences

Soyez conscient de vous-même

Investissez en vous

Auto-analyse et auto-divulgation

Énumérez toutes vos compétences et capacités actuelles

Regroupez vos rôles et activités

Établissez des priorités sur vos rôles

Demander l'avis des autres

Un aperçu important

Déterminez ce qui vous motive

Faites une vraie différence

Machine Translated by Google

Acceptez vos faiblesses

Ventes contre gestion

Faiblesses situationnelles

Vous êtes peut-être hypersensible

Accessible à l'éducation

Les faiblesses sont de bons indicateurs

Forces et faiblesses

Chapitre 6 : Triompher de l'adversité

La persévérance est essentielle

L'habitude de la réalité

L'épreuve du caractère

Jouez bien dans l'équipe

Gestion de crise

Revers de fortune

La théorie de la réponse aux défis

Gérez efficacement le défi

Toutes les civilisations finissent par décliner

L'histoire de votre vie

L'essor et la chute d'une entreprise

Vos réponses déterminent votre avenir

Machine Translated by Google

Les problèmes et les difficultés viennent spontanément

Adversité et développement du caractère

Votre capacité de réponse est la clé

Répondre bien à la déception

Anticipation de crise

Réflexion et planification avancées

Le concept d'échec

Doublez votre taux d'échec

Notre plus grand inventeur

Le succès est un jeu de nombres

Apprenez de chaque échec

Planifier pour l'avenir

Répartir le risque

Qu'est-ce qui pourrait mal se passer?

Devenez intensément orienté vers les solutions

Ne jamais envisager la possibilité d'un échec

Courage et persévérance

Chapitre 7 : La confiance en soi en action

La confiance en soi est essentielle

Essayez plus de choses

Machine Translated by Google

Un début peu propice

Problèmes de comportement précoces

Échec depuis le début

Emplois de travail

Vendre de porte à porte

La grande question

Le grand tournant

L'importance des objectifs

Trois bonnes idées

Nous nous sabotons

Vous pouvez développer n'importe quelle qualité

Le secret du succès

Les quatre D du succès et de la confiance en soi

Savoir positif contre pensée positive

L'enquête Gal up Success

Cinq qualités essentielles au succès

Soyez bon dans ce que vous faites

Autonomie

Intel igence est plus qu'un QI

Revenu et QI

Machine Translated by Google

Comment l'Intelligence est-elle définie ?

Intel igence défini

Rendez vos actions cohérentes

Évitez l'auto-illusion

Faire le travail

Accédez à la voie rapide

Faites ce que font les meilleurs

Planifiez votre travail et travaillez votre plan

Faites votre travail rapidement et bien

Consacrez-vous à l'apprentissage continu

Prendre des mesures continues vers l'avant

Soyez votre propre pom-pom girl

Contrôlez vos images mentales

Développer la discipline et le courage

Prenez excellent soin de vous

Exprimez-vous avec confiance et clarté

Pratiquez la pensée sans limite

A propos de l'auteur

Brain Tracy : Conférencier-Auteur-Consultant

Indice

Machine Translated by Google

The POWER of SELF-CONFIDENCE

BECOME UNSTOPPABLE, IRRESISTIBLE, AND UNAFRAID IN EVERY AREA OF YOUR LIFE

BRIAN TRACY

WILEY
JOHN WILEY & SONS, INC.

Conception de la couverture : Paul McCarthy

Copyright © 2012 par Brian Tracy. Tous droits réservés.

Publié par John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.

Publié simultanément au Canada.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans une récupération

système, ou transmis sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique,

mécanique, photocopie, enregistrement, numérisation ou autre, sauf

tel qu'autorisé en vertu de l'article 107 ou 108 des États-Unis de 1976

Machine Translated by Google

Loi sur le droit d'auteur, sans l'autorisation écrite préalable du
Éditeur, ou autorisation moyennant le paiement de la part appropriée
frais de copie au Copyright Clearance Center, Inc., 222 Rosewood
Drive, Danvers, MA 01923, (978) 750-8400, fax (978) 646-8600, ou
sur le Web à l'adresse www.copyright.com. Demandes à l'éditeur pour
l'autorisation doit être adressée au service des autorisations,
John Wiley & Sons, Inc., 111 River Street, Hoboken, NJ 07030, (201)
748-6011, fax (201) 748-6008, ou en ligne à
http://www.wiley.com/go/permissions.

Limite de responsabilité/Exclusion de garantie : Bien que l'éditeur et
l'auteur ont fait de leur mieux pour préparer ce livre, ils font
aucune représentation ou garantie quant à l'exactitude ou
l'exhaustivité du contenu de ce livre et en particulier l'exclusion
toute garantie implicite de qualité marchande ou d'adéquation à un
but. Aucune garantie ne peut être créée ou prolongée par les ventes
représentants ou documents de vente écrits. Les conseils et stratégies
contenus ici peuvent ne pas convenir à votre situation. Tu devrais
consulter un professionnel le cas échéant. Ni l'éditeur
ni l'auteur ne sera responsable de toute perte de profit ou de tout autre
dommages commerciaux, y compris, mais sans s'y limiter, les dommages spéciaux, accessoires,

Machine Translated by Google

dommages consécutifs ou autres.

Pour des informations générales sur nos autres produits et services ou pour

support technique, veuillez contacter notre service client

aux États-Unis au (800) 762-2974, en dehors des États-Unis

au (317) 572-3993 ou par télécopieur (317) 572-4002.

Wiley publie dans une variété de formats imprimés et électroniques et par

impression à la demande. Certains matériaux inclus avec l'impression standard

les versions de ce livre peuvent ne pas être incluses dans des livres électroniques ou dans des versions imprimées

demande. Si ce manuel fait référence à un support tel qu'un CD ou un DVD qui n'est pas

inclus dans la version que vous avez achetée, vous pouvez télécharger ce

matériel sur http://booksupport.wiley.com. Pour plus d'informations sur les produits Wiley,
visitez www.wiley.com.

ISBN 978-1-118-43591-5 (tissu); ISBN 978-1-118-46400-7 (ebk);

ISBN 978-1-118-46401-4 (ebk); ISBN 978-1-118-46402-1 (ebk)

Ce livre est affectueusement dédié à mon fils, David Tracy, l'un des

les personnes les plus positives, extraverties, optimistes et sûres d'elles que j'ai

déjà rencontré.

INTRODUCTION

Entrer dans la zone sans peur

Rien de splendide n'a jamais été réalisé excepté par ceux qui

osé croire que quelque chose en eux était supérieur à

Machine Translated by Google

circonstance.

— Bruce Barton

Bienvenue dans la zone sans peur. Dans les pages suivantes, vous apprendrez comment développer la confiance, le courage et la détermination inébranlable dans chaque domaine de votre vie. Vous apprendrez à approcher les plus grands défis et opportunités de votre vie sans peur, convaincu de votre capacité à accomplir tout ce que vous pensez pour.

La bonne nouvelle est que vous avez un potentiel extraordinaire pour succès, réussite et prospérité, avec plus de talent et de naturel capacité que vous ne pourriez utiliser en cent vies. La seule chose debout entre vous et la vie incroyable qui est possible pour vous est la peur - de toutes sortes - et au moment où vous terminez ce livre, vos peurs sera parti pour toujours.

Depuis plus de 25 ans, j'étudie des hommes et des femmes qui réussissent, à la recherche des caractéristiques et des qualités qu'ils ont en commun qui leur ont permis de réaliser bien plus que la moyenne personne. J'ai lu des milliers de livres, d'articles et d'études de recherche sur le succès, et je suis arrivé à la conclusion que la fondation qualité de succès dans tous les domaines de la vie est la confiance en soi.

Machine Translated by Google

Chaque homme ou femme qui a déjà accompli quoi que ce soit hors de
l'ordinaire s'est avéré avoir une plus grande confiance en soi que le
personne ordinaire. Lorsque vous vous développez au point où votre
croire en vous est si fort que vous savez que vous pouvez accomplir
presque tout ce que vous voulez vraiment, votre avenir sera illimité.

La grande question

Une femme qui avait écouté une de mes émissions m'a écrit
récemment et m'a dit qu'une ligne dans ce programme l'avait changée
vision globale de la vie. C'était simplement une question : "Quelle est la grande chose
oseriez-vous rêver, si vous saviez que vous ne pourriez pas échouer ?
Quand elle a commencé à se poser cette question, encore et encore, son
vision complète de ce qui était vraiment possible pour elle élargie de façon spectaculaire.
Elle a vu clairement ce qu'elle voulait vraiment être, avoir et faire, et elle
réalisa simultanément que ce n'était que de la peur et du doute en elle-même.
capacités qui la retenaient.

Que feriez -vous différemment si vous aviez la garantie absolue de
succès dans n'importe quelle entreprise? Et si une grande force pouvait doter
vous avec le pouvoir d'atteindre n'importe quel objectif que vous pourriez vous fixer
toi-même? Pour le dire autrement, et si vous n'aviez absolument pas peur
de qui que ce soit ou de quoi que ce soit et vous vous sentiez complètement libre d'agir, en tout

Machine Translated by Google

région, dans votre propre intérêt ? Le fait est que, si vous avez développé
la qualité d'une confiance en soi inébranlable, votre monde entier serait
différent.

Confiance en soi illimitée

Avec une plus grande confiance en vous et en vos capacités, vous établiriez
de plus grands objectifs, faites de plus grands projets et engagez-vous à les atteindre
des objectifs dont aujourd'hui vous ne faites que rêver. Vous prendriez
quelles que soient les étapes nécessaires pour gagner plus d'argent et profiter d'un
niveau de vie plus élevé. Vous voudriez jeter votre dévolu sur un plus grand
maison, une meilleure voiture, de plus beaux vêtements et de meilleures vacances. Toi
voudriez toutes sortes de choses pour votre famille et pour vos proches
toi. Tu ferais ce que tu veux vraiment faire et tu refuserais de
se conformer aux souhaits ou aux opinions de quelqu'un d'autre. Vous définiriez
votre vie selon vos propres termes et vivez chaque jour en accord avec exactement
ce que vous voulez, et non les souhaits des autres.

Avec une plus grande confiance en soi, vous seriez une personne différente dans
chaque aspect de votre vie professionnelle et de votre carrière. Vous pourriez décider de demander un
une promotion, ou une augmentation, ou même un changement vers un autre emploi ou un autre
entreprise, ou même une autre industrie. Vous passeriez immédiatement à
faites tout ce qu'il faut pour accélérer votre carrière.

Machine Translated by Google

Si vous êtes dans la vente, vous feriez appel à plus de personnes, feriez mieux et
présentations plus percutantes, demander plus de commandes et conclure plus
entreprise. Si vous êtes dans la gestion, vous organiserez et
réorganiser vos ressources humaines et matérielles pour créer une œuvre
environnement qui vous convenait parfaitement, plutôt que de faire sans fin
compromis dans le but de plaire à une variété de personnes différentes.
Avec une plus grande confiance en soi, vous seriez plus audacieux et plus
imaginatif. Vous seriez plus créatif et plus disposé à expérimenter
avec des idées et des façons de faire nouvelles et différentes. Tu serais
disposé à envisager des alternatives inhabituelles et risquées et disposé à
engagez-vous de tout cœur dans des projets qui ne siègent aujourd'hui qu'à
sur le brûleur arrière de votre esprit.

Plus puissant, populaire et
Persuasif

Si vous aviez une confiance en vous illimitée, vous seriez plus puissant,
populaire et persuasif avec les autres. tu serais plus
joyeux, sympathique et bienvenu où que vous alliez. tu parlerais
parler clairement dans vos interactions avec les autres, et vous
serait admiré, respecté et recherché par tous ceux qui
Vous connaissait. La reconnaissance et les responsabilités vous incomberaient

Machine Translated by Google

à cause de la croyance des gens en votre capacité à faire tout ce qu'il fallait pour obtenir le travail fait. Des postes de prestige et de statut s'ouvriraient à vous et les gens vous apporteraient des opportunités et des possibilités que vous ne peux pas imaginer maintenant.

Faire face aux difficultés

Avec une plus grande confiance en soi, vous pourriez gérer plus efficacement les problèmes et difficultés inévitables qui surviennent dans la vie de tous les jours. Toi penserait continuellement en termes de solutions, et comment vous pourriez tourner n'importe quelle situation à votre meilleur avantage. Tu rirais des adversités qui découragerait la plupart des gens et arracherait le succès des mâchoires d'échec. Vous transformeriez des citrons en limonade. Vous vous sentiriez invincible et invincible.

Avec des niveaux plus élevés de confiance en soi, vous seriez beaucoup plus efficace face aux personnes et aux situations difficiles. Tu serais un bien meilleur négociateur et pouvoir demander et obtenir de meilleurs prix, termes et conditions dans tout ce que vous avez acheté et vendu.

Sentez-vous bien dans votre peau

Avec une plus grande confiance en soi, avec une confiance inébranlable en soi, rien ne vous serait impossible. Plus que toute autre chose, vous se sentirait bien dans sa peau. Vous vous sentiriez vraiment heureux de

Machine Translated by Google

chaque partie de votre vie, sachant au fond de vous que vous avez la capacité à prendre toutes les mesures et à apporter les modifications nécessaires nécessaires pour vous assurer que votre vie est exactement comme vous la souhaitez. Vous feriez l'expérience d'un énorme sentiment de contrôle, qui est le exigence fondamentale pour le bonheur, le bien-être et le maximum performance. Vous vous sentiriez « le maître de votre destin et le capitaine de ton âme.

Avec une confiance en soi illimitée, vous vous sentiriez complètement autonome déterminé et responsable de votre vie. Vous feriez l'expérience d'un sentiment de force et de puissance et de but, et vous auriez un attitude mentale positive envers vous-même, tout le monde dans votre vie, et tout ce que tu fais. Avec une confiance en soi inébranlable, vous voudriez incontestablement être un être humain exceptionnel.

Vous pouvez vous développer

Confiance

Malheureusement, ce n'est pas si facile. La plupart des gens ont confiance en soi limitée et beaucoup de gens n'ont pas confiance en eux

Al · Les êtres humains ont tendance à douter de leur propre capacités et peurs de toutes les choses imaginables, en particulier les inconnu. Le psychologue Abraham Maslow a raconté l'histoire de la

Machine Translated by Google

l'humanité est l'histoire d'hommes et de femmes qui « se vendent

court."

La grande majorité des gens ont tendance à se comparer

défavorablement avec les autres. Ils s'attardent sur leurs propres faiblesses et

limites, et ils finissent par se contenter de beaucoup moins que ce qu'ils sont

vraiment capable de. Au lieu de jouir d'un haut niveau d'estime de soi,

le respect et la fierté personnelle, la personne moyenne se débrouille à peine

au jour le jour.

Si la confiance en soi, et l'estime de soi qui va avec, est si

souhaitable, pourquoi est-ce que si peu de gens ont assez confiance en eux

vivre la vie qui leur est possible? Il y a mille

raisons, mais peut-être la plus merveilleuse découverte de soi

la confiance est qu'il s'agit d'une qualité mentale qui peut être apprise avec

pratique. Parce qu'elle s'apprend, la confiance en soi peut être développée

et construit systématiquement et progressivement dans le temps en suivant

les instructions de ce livre.

La bonne nouvelle est que tout le monde a une certaine quantité de soi

confiance, plus dans certains domaines et moins dans d'autres, et en travaillant

à partir de cette base, il vous est possible de vous construire jusqu'au point

à laquelle vous êtes complètement confiant dans n'importe quel domaine qui est important pour

Machine Translated by Google

toi.

La grande loi

La plus importante de toutes les lois qui régissent nos vies était peut-être
mis en avant par Aristote vers 350 av. J.-C. Il l'appela le « Principe de
Causalité », et proclame pour la première fois que nous vivons dans un univers
gouvernés par l'ordre, et qu'il y a une raison à tout ce qui
arrive.

Nous l'appelons la loi de cause à effet, et on l'appelle souvent
la « loi d'airain » du destin humain. La loi de cause à effet peut
nous emprisonner dans un cel de notre propre fabrication, ou il peut nous libérer en donnant
liberté complète, selon la façon dont nous l'utilisons. La loi elle-même,
comme la loi de la gravité, est neutre.

Cette loi de cause à effet, qui est à la fois physique et mentale
loi, dit que pour chaque effet dans nos vies, il y a une cause spécifique,
ou causes. S'il y a un effet dans notre vie dont nous voulons plus, comme
plus d'argent ou plus de succès, nous pouvons remonter jusqu'à la cause,
et en répétant la cause, nous pouvons profiter davantage des effets. Si nous
sommes dans les ventes ou les affaires et nous avons des succès, nous pouvons les retracer
nos réussites aux choses spécifiques que nous avons faites pour les atteindre ; par
en répétant ces causes, nous pouvons jouir des mêmes effets.

Machine Translated by Google

Cette loi dit aussi que s'il y a un effet dans nos vies que nous ne
voulez, qu'il s'agisse de surpoids, de fonds insuffisants, de problèmes avec
personnes, ou des conditions commerciales négatives, nous pouvons retracer cet effet
retour aux causes, et en supprimant ou en changeant les causes, nous
peut obtenir des effets ou des résultats différents.

Cette loi de cause à effet est si simple et si évidente que personne
le questionne sérieusement. Nous vivons dans un monde, et dans un univers,
gouverné par la loi, pas par hasard. Tout arrive pour une raison.
Ni le succès ni l'échec ne sont un accident. Ils ont des spécificités
causes, et quand on répète les causes, on obtient les mêmes effets,
peu importe qui nous sommes. C'est juste la façon dont le monde fonctionne.

Les racines du moi bas

Confiance

Le monde est plein de gens qui ne sont pas satisfaits de leurs résultats, et
pourtant ils continuent à faire les mêmes choses, à avoir les mêmes pensées,
disent les mêmes choses, et font les mêmes actions, tous les jours, et ils
sont étonnés qu'ils continuent à avoir les mêmes effets négatifs.
La définition d'Einstein de la folie était, "continuer à faire la même chose
choses et s'attendre à obtenir des résultats différents. Cependant, c'est simplement
pas possible.

Machine Translated by Google

La loi de cause à effet s'applique avec la même validité à nos niveaux
de confiance en soi. Tout autour de nous, et tout au long de l'histoire humaine,
il y a et il y a eu des hommes et des femmes avec des
niveaux de confiance en soi qui ont atteint des niveaux extraordinaires
choses.

En étudiant la vie et l'histoire de ces personnes, nous constatons que certains
d'entre eux ont commencé avec un niveau élevé de confiance en soi qu'ils
appris de leurs parents dans la petite enfance. Cependant, la plupart d'entre eux
commencé de la même façon que nous commençons tous, avec des sentiments profonds de
infériorité et insuffisance. À cause des critiques destructrices, du manque de
l'amour, et d'autres erreurs que les parents font avec nous au début
enfance, nous grandissons avec des sentiments diminués d'estime de soi, une faible
confiance en soi et le sentiment que "je ne suis pas assez bon" dans
comparaison avec les autres.

Avec une faible confiance en soi, de nombreuses personnes travaillent aujourd'hui extrêmement dur
à l'extérieur pour réussir. Cependant, quand ils le font, profondément
à l'intérieur, ils se sentent comme des "imposteurs". Cette soi-disant « peur de
le succès" est un vrai sentiment d'indignité que nous n'arrivons pas à ressentir
débarrasser de peu importe combien nous réalisons. Beaucoup d'hommes qui ont réussi et
les femmes répètent la ligne de la chanson de Peggy Lee, "Is That Al

Machine Translated by Google

Il y a?" en regardant autour d'eux leurs maisons et leurs voitures.

Vous voulez être heureux

Ce que les gens veulent plus que tout, c'est se sentir vraiment bien

à propos d'eux-mêmes. Nous voulons être heureux et positifs et avoir un

sentiment de bien-être. Au-dessus de tout ，ce que nous voulons vraiment, c'est la tranquillité d'esprit,

et vous ne pouvez profiter de la tranquillité d'esprit que lorsque vous vous sentez en confiance

votre capacité à faire face efficacement aux exigences de la vie, avec votre

famille, vos amis, votre travail, vos clients, vos activités sociales,

et toutes les autres choses dans lesquelles vous êtes impliqué.

La loi de cause à effet nous dit que si nous voulons profiter de la

effet d'une grande confiance en soi, nous n'avons qu'à nous attaquer aux causes de

grande confiance en soi. Si nous pouvons découvrir ce que c'est que l'autre hautement

des hommes et des femmes sûrs d'eux pensent et disent et font, puis font

les mêmes choses, nous obtiendrons éventuellement les mêmes résultats. Nous allons

Finalement, vous ressentez la même chose. Nous finirons par devenir

inarrêtable.

Entraînement au marathon mental

Il est souvent difficile pour les gens de croire que les qualités mentales peuvent être

développé tout comme les qualités physiques peuvent être développées. S'il s'agissait d'un

programme sur la façon de courir un marathon physique, et je proposais de

Machine Translated by Google

vous entraîner, jour après jour, durant les six prochains mois, à courir un marathon,
vous vous rendriez compte que même un non-coureur peut passer de
physique y inapte à courir un marathon de 26,4 miles en six mois de
formation disciplinée. Aujourd'hui, il y a même des hommes et des femmes dans leur
Les 50 et 60 ans qui courent des marathons avec ce genre d'entraînement.
Ce que ce livre va faire pour vous, c'est vous faire traverser une «
marathon." Ce marathon ne sera pas aussi ardu ni douloureux physiquement
comme un marathon physique, mais cela demandera quand même énormément
de travail. La quantité de travail que vous investissez déterminera exactement
les résultats que vous obtenez.
Si vous suivez ces principes éprouvés et pratiques, tirés de la
la vie et les comportements des hommes et des femmes les plus prospères du monde
aujourd'hui, et qui sont tous validés scientifiquement par de nombreux
la recherche et l'expérience, vous pouvez développer la confiance en soi qui
vous désirez afin que vous puissiez réaliser tout ce que vous voulez vraiment. Allons
commencer.

CHAPITRE 1

Le fondement de la confiance en soi

Il n'y a rien de bon ou de mauvais, mais c'est en pensant qu'il en est ainsi.

— Wil iam Shakespeare

Machine Translated by Google

Vos pensées et sentiments sur vous-même, et ce que vous pouvez ou
ne peut pas faire, sont le résultat total d'une vie d'expérience et
conditionnement, et d'habitude y ont peu de rapport avec ce qui est vraiment
possibles pour vous.

Dans le développement personnel, il existe un principe, ou une loi du devenir,
qui dit simplement que chaque personne est dans un processus continu de
devenir, ou évoluer et grandir, dans le sens de son
pensées dominantes.

Votre corps est également en devenir. À un taux normal de cel
la mort et le réapprovisionnement, vous avez un tout nouveau corps tous les sept
années. Alors que votre évolution physique en devenir est effectuée par
la nourriture que vous mettez dans votre corps, votre évolution mentale et
devenir est largement déterminé par les pensées que vous mettez dans
Ton esprit.

Vous devenez ce que vous pensez

À propos

La loi de concentration dit que "tout ce sur quoi vous vous attardez grandit en
votre réalité. Tout ce à quoi tu penses assez longtemps et durement
assez finalement y devient une partie de vos processus mentaux,
exerçant son influence et son pouvoir sur votre attitude et votre comportement.

Machine Translated by Google

Si vous pensez constamment à des pensées d'audace, de courage et de soi
affirmation, vous devenez progressivement plus audacieux et plus courageux
et plus affirmée. Plus vous vous attardez sur la personne que vous
aimeriez être, avec les qualités que vous aimeriez avoir, plus
vous les implantez profondément dans votre esprit subconscient où ils
faire partie de votre évolution continue. Ce que tu penses habituellement
à propos de y devient éventuellement une partie de votre personnage et votre
personnalité.

En ce sens, vous êtes un self-made man ou woman. Où es-tu
vous êtes et ce que vous êtes à cause des pensées que vous avez
al dû préoccuper votre esprit. Tout ce sur quoi vous vous êtes attardé
ces derniers mois et ces dernières années, tu es devenu, et tu es, à droite
maintenant, aujourd'hui, le résultat de toutes ces pensées.

Non seulement vous êtes devenu la personne que vous êtes aujourd'hui, mais
vous poursuivez le travail de construction avec chaque pensée
tu penses. Parce que c'est un fait inévitable de la vie, le plus intelligent
chose que vous pouvez faire est de penser constamment aux pensées qui sont
compatible avec le genre de personne que vous aimeriez être.

La croissance personnelle n'est pas facile

Cependant, pour la plupart des gens, c'est un saut trop important. La plupart des gens continuent

Machine Translated by Google

réfléchir et parler exactement de ce qu'ils ne veulent pas qu'il se produise,

et puis ils sont constamment étonnés que ce qu'ils étaient exactement

en espérant éviter qu'il leur arrive encore et encore.

L'une des découvertes les plus profondes de toute l'histoire humaine est que

"la pensée est créatrice." Les pensées tenues à l'esprit produisent selon leur espèce.

Comme engendre comme. Vos pensées deviennent vos réalités. Vous faites

devenir ce à quoi vous pensez la plupart du temps. Vous ne pouvez pas héberger

un type de pensée et d'expérience un autre type d'existence. Ce

loi de cause à effet fonctionne parfaitement, partout et toujours, pour

tout le monde.

Le développement d'une confiance en soi inébranlable commence donc

avec vous prenant le contrôle complet, complet, systématique et délibéré de

le contenu de votre esprit conscient, en vous disciplinant pour penser

constamment sur les seules choses que vous désirez et résolument

gardez votre esprit loin des choses que vous craignez.

Al de la vie est de l'intérieur. C'est de l'intérieur vers l'extérieur. Le

loi de correspondance, peut-être l'une des plus importantes de toutes

lois mentales, dit que "votre monde extérieur sera le reflet de votre

monde intérieur." Ce que vous voyez à l'extérieur est en grande partie le reflet de

ce qui se passe à l'intérieur de vous. Ce n'est pas seulement vrai pour vous ; c'est vrai pour

Machine Translated by Google

tout le monde autour de vous.

Votre vie intérieure prédit votre

Vie extérieure

Souvent, nous voyons des gens qui semblent être très gentils et agréables
à l'extérieur, mais qui semblent avoir des problèmes continus dans leur
vie personnelle et professionnelle. Nous nous demandons : « Comment ces malheureux
il arrive des choses à des gens si gentils ?

Le fait inévitable est que, à quelques exceptions près, la plupart de ce qu'un
les expériences d'une personne dans sa vie extérieure correspondent exactement à
quelque chose qui se passe dans leur vie intérieure, quelque chose que vous
savent rarement, et il ne peut en être autrement.

Le vrai bonheur et le succès viennent de vivre votre vie dans
harmonie avec les lois qui régissent votre être. Même si ces
les lois sont invisibles, elles sont comme la loi de la gravité, qui est aussi
invisible mais ne doit être violé qu'à vos risques et périls. Gens heureux
sont ceux qui obéissent et suivent les lois de la nature et vivent leur vie
conforme à ces lois.

Commencez par votre vie intérieure

Si vous voulez profiter de la confiance en vous à l' extérieur, vous devez
pratiquer l'intégrité complète à l' intérieur. Le fondement de l'auto-

Machine Translated by Google

la confiance est pour vous de vivre votre vie en accord avec votre plus profond
valeurs et principes, tout en pensant et agissant en harmonie avec votre
aspirations les plus hautes.

Les hommes et les femmes qui ont le plus confiance en eux sont ceux
qui sont absolument clairs sur ce qu'ils croient être juste et
bons et valables, et qui vivent leur vie conformément à ces
valeurs. Tout ce qu'ils font ou disent est l'expression de leur plus profond
condamnations. Votre monde entier peut s'effondrer autour de vous, mais aussi longtemps
comme vous savez que vous faites la bonne chose, vous aurez une profonde
sentiment intérieur de calme qui se manifestera dans une attitude de
confiance et assurance en toute situation.

Vous aurez beaucoup de hauts et de bas dans la vie, mais le plus
l'important est que vous restiez "fidèle à vous-même". Puis, comme Shakespeare
a dit: "Tu ne peux donc être trompeur envers personne."

Déterminez vos valeurs

Le point de départ pour développer des niveaux élevés de confiance en soi et en
devenir un être humain supérieur, c'est pour vous réfléchir et
décidez de vos valeurs. Les hommes et les femmes supérieurs sont ceux qui
ont pris le temps de décider clairement en quoi ils croient, et en
quel ordre, et ils ont alors organisé leur vie pour que

Machine Translated by Google

tout ce qu'ils font reflète ces valeurs.

Récemment, je me suis adressé à environ 150 membres des ventes nationales

force d'une entreprise très prospère. Cette société avait commencé à partir de

une idée et avait grandi très rapidement dans un environnement extrêmement concurrentiel

marché, et l'entreprise était très rentable.

Toutes les personnes présentes à la réunion étaient remarquablement positives et optimistes

et avaient une qualité spéciale de bonté à leur sujet. Quand je

a commenté cela, le président de l'entreprise m'a montré le

déclaration de valeur que les dirigeants de l'entreprise avaient élaborée

avant qu'ils aient commencé leurs opérations.

Il y avait deux pages de valeurs et de principes qui ont été données à

tout le monde dans l'entreprise quand ils ont commencé. Ces deux pages avaient

ensuite réduites sur des cartes plastifiées que chacun

pourraient transporter dans leur portefeuille ou leur sac à main.

Le président m'a raconté une histoire intéressante. Il a dit que chaque fois

deux personnes ou plus dans l'entreprise étaient aux prises avec une décision de

n'importe quel genre, même au téléphone, ils sortiraient leur

cartes plastifiées décrivant les valeurs de l'entreprise. Ils feraient alors

revoir les valeurs ensemble, une par une, et comparer les différentes

options qui s'offrent à eux avec chaque valeur. Quelle que soit la décision qu'ils

Machine Translated by Google

final y made résisterait toujours au test des valeurs, sans aucun doute.

Valeurs en entreprise

Dans une étude récente portant sur 25 ans d'histoire d'entreprise, le
les chercheurs ont constaté que les entreprises qui avaient des écrits très clairs
des valeurs auxquelles tout le monde dans l'entreprise adhère
moyenne de 700 pour cent plus de profit sur les 25 ans que les autres
entreprises dans les mêmes industries qui n'avaient pas de codes écrits
de valeurs. "Comme à l'intérieur, donc à l'extérieur."

Chaque fois que je fais un exercice de planification stratégique pour une entreprise,
les dirigeants de la société choisissent toujours l'intégrité comme leur
la valeur la plus élevée et le principe d'organisation le plus important pour l'ensemble
société.

D'après mon expérience, presque toutes les sociétés choisiront la valeur de
l'intégrité comme l'un de leurs principaux principes d'organisation. Le mot
intégrité, selon le dictionnaire, signifie « parfait, indivis,
complet, unifié, un tout unique, sans défaut ni défaut. C'est une amende
valeur à choisir.

C'est un bon choix, mais, en réalité, l'intégrité est plus qu'une valeur.
C'est une qualité d'esprit qui assure ou garantit toutes les autres
valeurs que vous sélectionnez.

Machine Translated by Google

Les résultats économiques et personnels des particuliers et des entreprises
avec des valeurs claires ont toujours tendance à être bien supérieures à celles de
les entreprises et les individus dont les valeurs sont vagues ou peu claires.

Clarifiez vos valeurs personnelles

Votre point de départ vers une plus grande confiance en soi et personnelle
la grandeur est avant tout de clarifier vos valeurs pour vous-même. C'est pour toi
décider par vous-même des valeurs auxquelles vous croyez.
représentez-vous et, plus encore, qu'est-ce que vous ne représenterez pas ? Quelles valeurs
épousez-vous pour qui vous êtes prêt à vous sacrifier ? Quelles valeurs
paieriez-vous ou transpireriez-vous, ou peut-être même mourriez-vous ?
Appréciez-vous votre famille ? Ton Dieu? Votre santé? Votre travail ou
carrière? Appréciez-vous des principes tels que la liberté, la liberté,
compassion pour les moins fortunés, ou « respect de la vie ? » Est-ce que tu
croire en l'honnêteté et la vérité et la sincérité et le travail acharné et
succès? Quelles que soient vos valeurs, réfléchissez-y et écrivez
les vers le bas.

Qui admirez-vous le plus?

Un exercice utile consiste à penser aux hommes et aux femmes vivant
et mort, que vous admirez le plus. Quelles qualités ou attributs de
ces personnes considérez-vous comme les plus importantes ? Si tu pouvais être

Machine Translated by Google

comme l'une de ces personnes, laquelle de leurs qualités préféreriez-vous
envie d'imiter ?

Quand vous regardez autour de vous les gens que vous admirez,
qualités de ces personnes considérez-vous comme les plus importantes ? Quoi
qualités que vous recherchez chez vos amis et associés lorsque vous êtes
essayer de décider de s'impliquer profondément avec eux? Quoi
pensez-vous sont les qualités ou les valeurs fondamentales qui sous-tendent
relations professionnelles et personnelles ? Quelles sont vos valeurs ?

Les valeurs ne sont pas négociables

Lorsque vous sélectionnez une valeur, si elle doit être l'une de vos valeurs à tous , il
devient inviolable. Soit c'est une valeur fixe et tu vis chaque partie
de votre vie compatible avec elle, ou ce n'est pas l'une de vos valeurs. Toi
ne peut pas avoir de valeur quand c'est pratique et la mettre de côté quand c'est
pas pratique. Vous ne pouvez pas avoir un peu d'intégrité : ça doit être al
ou rien.

L'acte de sélectionner ses valeurs, c'est aussi l'acte d'affirmer clairement à
vous-même, et parfois aux autres, exactement comment vous vivrez votre vie
à partir de ce moment. Une fois que vous avez sélectionné une valeur et que vous
l'avez déclaré être l'un de vos principes fédérateurs, vous êtes, en
effet, en disant que c'est quelque chose sur lequel vous ne serez jamais

Machine Translated by Google

compromis. Et votre niveau d'adhésion aux valeurs que vous avez
personnel y sélectionné est la vraie mesure de votre caractère, votre vrai
qualité en tant qu'être humain.

Une confiance en soi inébranlable vient d'un engagement inébranlable
à vos valeurs. Quand, au plus profond de toi-même, tu sais que tu
ne violera jamais vos principes les plus élevés, vous éprouvez une profonde
sentiment de pouvoir personnel qui vous permet de traiter ouvertement et
honnêtement et avec une totale confiance en soi dans presque tous les êtres humains
situation.

Clarification des valeurs

Si vous éprouvez des difficultés à clarifier vos valeurs, un guide très utile
l'exercice est de prendre le temps d'écrire votre propre nécrologie ou
éloge. Imaginez que toutes les personnes que vous connaissez et auxquelles vous tenez sont réunies
à vos funérailles pour vous rendre un dernier hommage. Le ministre lit votre
éloge à cette assemblée de personnes, et il y décrit la personne
vous êtes devenu au cours de votre vie. Il décrit non seulement
ce que vous avez accompli et ce que vous avez contribué à la vie de
d'autres, mais il lit les vertus, les valeurs et les qualités que vous
étaient connus des gens autour de vous.

Cette nécrologie peut devenir votre vision du genre de personne que vous

Machine Translated by Google

souhaitez être et le type de valeurs que vous souhaitez vivre. Personne n'est
parfait, et nous avons tous un long chemin à parcourir pour vivre nos vies de manière cohérente
avec nos valeurs les plus élevées, mais l'exercice même d'écrire votre
la nécrologie exercera une puissante influence sur tout ce que vous faites
après. Consciemment et inconsciemment, vous serez attiré
vivre et agir de plus en plus comme la personne que vous
décrit dans ce dernier testament.

Organisez vos valeurs

Une fois que vous avez décidé de vos valeurs, votre travail n'est pas terminé. Maintenant, c'est à votre tour
devez organiser vos valeurs par ordre de priorité. Vous devez décider quel
valeur est plus importante et quelle valeur est moins importante. Si tu
écrivez chacune de vos valeurs sur de petits carrés de papier, puis
vous avez dû jeter tous les carrés sauf un, lequel choisiriez-vous
donjon? Celle-ci devient alors votre première valeur, celle qui prend
préséance sur tous les autres.

Quelle serait votre deuxième valeur la plus importante ? Votre troisième ?
Votre quatrième ? Et ainsi de suite. Votre ordre de priorité est extrêmement important
pour déterminer le genre de personne que vous êtes et le genre de vie que vous vivez.
Beaucoup de gens organisent leurs valeurs avec le numéro un étant Dieu,
le numéro deux étant leur famille, le numéro trois étant leur santé,

Machine Translated by Google

le numéro quatre étant leur carrière, et peut-être le numéro cinq étant

succès. Une personne avec cet ordre de valeurs dit que, quand on pousse

vient à bout, je privilégierai toujours la valeur d'ordre supérieur à la

valeur d'ordre inférieur.

L'ordre des valeurs vous oblige à

Choisir

Si votre famille passe avant votre santé ou votre travail, vous

sacrifiez toujours votre santé ou votre travail pour le bien-être de votre

famille. Si votre ordre de valeurs a été modifié et que votre travail ou

la réussite financière est passée avant votre santé, vous diriez que

tu sacrifierais ta santé si c'était nécessaire pour avancer

dans votre carrière.

J'ai connu des hommes d'affaires qui plaçaient la réussite professionnelle avant leur

familles dans leur ordre de priorité. Lorsqu'ils devaient choisir l'un ou l'autre

autre, ils choisissent régulièrement leur travail plutôt que de passer du temps avec leurs

conjoint et enfants. En conséquence, les mariages et les carrières

ont rencontré de sérieux ennuis.

Sélectionner vos valeurs puis les classer par ordre d'importance

réel y crée une structure mentale et émotionnelle qui vous permet de

faire de meilleurs choix et prendre de meilleures décisions dans tous les domaines de votre vie.

Machine Translated by Google

L'intégrité revisitée

Le principe d'intégrité, ou l'adhésion à vos valeurs, semble être un

loi de l'univers. Chaque fois que vous violez ou compromettez votre

intégrité pour quoi que ce soit, il semble y avoir un grand pouvoir ou une grande force de

châtiment qui ne vous permettra pas de vous en tirer.

L'intégrité semble être une exigence absolue pour réussir

vie humaine. Un manquement à l'intégrité ou une atteinte à vos valeurs, non

ne semble apporter qu'une peine adaptée au crime, qu'il s'agisse

est dans les affaires, la politique ou la vie personnelle, mais il semble créer un haut

niveau de stress, de tristesse et d'agitation intérieure dans la vie du

individuel.

Ce besoin d'intégrité absolue semble exiger que vous « habitiez

vérité » avec tout le monde et dans toutes les circonstances. Vivre dans la vérité

signifie que vous ne vivez jamais un mensonge. Cela signifie que vous ne faites jamais de compromis

votre intégrité pour un travail, ou de l'argent, ou une relation. Il

signifie que vous faites et dites toujours ce que vous savez être juste et

vrai, quel que soit le coût ou le bénéfice à court terme.

Vivre dans la vérité signifie que vous ne faites pas semblant ou ne vous pratiquez pas

illusion. Vous faites face à la vie, à vos relations et à votre situation,

exactement tels qu'ils sont, pas tels que vous voudriez qu'ils soient. Vivre dans la vérité

Machine Translated by Google

signifie que vous ne restez jamais dans une situation qui vous rend malheureux ou

que vous ressentez pour une raison quelconque est mauvais pour vous.

Définissez la tranquillité d'esprit comme votre

Principe le plus élevé

Vivre dans la vérité signifie que vous définissez la tranquillité d'esprit comme votre objectif le plus élevé

et comme votre principe d'organisation de base. Vous sélectionnez tous vos autres objectifs

pour être cohérent avec elle. Vous ne compromettez jamais votre tranquillité d'esprit

pour n'importe qui ou n'importe quoi d'autre.

Vous ne faites et ne dites que les choses qui vous conviennent parfaitement.

Vous acceptez complètement vos propres pensées et sentiments, quels que soient

ils le sont, et vous changez systématiquement chaque partie de votre vie qui est

ne vous donne pas la tranquillité d'esprit. Ce n'est qu'ainsi que vous pourrez profiter de

niveaux élevés de confiance en soi vécus par le supérieur

individuel. Ce n'est qu'en insistant que tout ce que vous faites vous permet de vivre

en paix avec vous-même pouvez-vous vous sentir vraiment bien dans votre peau et

s'entendre à merveille dans toutes vos relations.

Vos valeurs ne sont que

Exprimé dans vos actions

Vivre en cohérence avec ses valeurs est la clé du bonheur, de l'harmonie,

bien-être et une grande confiance en soi. Ceci nous amène au

Machine Translated by Google

dernier point de ce chapitre, peut-être le point le plus important de tous . C'est

que vos vraies valeurs ne s'expriment que dans vos actions, dans ce que vous

faire.

Vous pouvez dire ce que vous croyez vraiment en observant ce que vous faites dans n'importe quel

situation dans laquelle vous devez faire un choix. Surtout quand tu

sont sous tension, et tirées dans deux directions à la fois, avec des

exigences ou responsabilités, c'est là que vos vraies valeurs sont

révélé.

L'action que vous entreprenez dans une situation donnée vous indiquera laquelle des

vos valeurs sont les plus élevées ou si vous avez des valeurs à tous . C'est

pas ce que vous dites, espérez, souhaitez ou avez l'intention, mais seulement ce que vous faites qui

compte. Vos choix des actions que vous entreprenez vous disent infailliblement qui

tu es vraiment.

En fait, vous pouvez dire quelles ont été vos valeurs dans le passé en

regarder en arrière et observer ce que vous avez fait sous le stress quand vous aviez

un choix important à faire. Avez-vous écouté les "meilleurs anges de

votre nature », ou avez-vous fait des compromis pour un avantage à court terme ?

Une personne qui dit que sa famille vient en premier, puis a

choisir entre travailler tard ou aller à la pièce de théâtre d'un enfant ou

activité sportive, et qui choisit les besoins de l'enfant plutôt que ceux du patron

Machine Translated by Google

exigences, est une personne qui vit conformément à ses

valeurs les plus élevées.

Tout le monde a fait l'expérience de s'éloigner d'un emploi ou d'un

relation même si des sacrifices considérables ont été impliqués

parce que c'était la bonne chose à faire, quoique douloureuse, et vous

rappelez-vous probablement à quel point vous vous êtes senti bien en conséquence !

Chaque fois que vous agissez en accord avec une valeur plus élevée, vous vous sentez toujours

formidable sur vous-même, et votre confiance en soi monte en flèche. Cependant,

chaque fois que vous compromettez vos valeurs pour une raison quelconque, vous vous sentez

mal à l'aise, inférieur, coupable et votre confiance en vous s'effondre.

La loi de la réversibilité

Le fait que vos vraies valeurs ne s'expriment que dans vos actions

nous amène à un principe mental peu connu appelé la loi de

réversibilité. Cette loi dit que, tout comme les pensées et les sentiments conduisent à

actions cohérentes avec eux, le principe est réversible, et les actions

compatibles avec des valeurs ou des croyances particulières y conduisent réellement à la

pensées et sentiments qui auraient déclenché les actions.

Cela signifie que, même si vous commencez par manquer d'un

qualité, si vous agissez délibérément comme si vous aviez déjà la qualité, vous

finirez par créer en vous la qualité mentale qui

Machine Translated by Google

correspond à l'action.

Le Dr Wiliam James de Harvard l'a dit de cette façon : « L'action semble

suivez les sentiments, mais l'action réelle et les sentiments vont de pair ; et par

réglementer l'action, qui est sous le contrôle plus direct du

sera , nous pouvons réguler indirectement le sentiment, ce qui n'est pas le cas.

Le principe d'agir comme si

Vous pouvez développer en vous un superbe ensemble de valeurs en agissant comme

même si vous aviez déjà ces valeurs. Vous pouvez développer l'intégrité et

courage et compassion et confiance en se comportant comme si vous

possédait déjà ces qualités. Plus vous "jouez le rôle", en particulier

lorsque vous démontrez ces qualités sous stress ou lorsque vous vous sentez

comme faire ou dire autre chose, plus rapidement ces qualités

devenir une partie permanente de votre constitution mentale. Plus vous

pratiquez les bonnes valeurs, plus vite vous deviendrez vraiment supérieur

personne.

Les clés pour développer la confiance en soi inébranlable qui

rendre tout le reste possible pour vous est la maîtrise de soi, la maîtrise de soi,

et l'autodiscipline. La confiance en soi peut venir directement, en se comportant de

avec confiance en soi, mais le plus souvent cela vient indirectement, en faisant

et dire les choses et pratiquer les comportements qui conduisent à l'auto-

Machine Translated by Google

confiance. Le comportement de développement personnel le plus important est de vivre constamment avec vos valeurs les plus élevées à chaque occasion.

Le principe de résistance

En haltérophilie, la levée répétitive de poids lourds développe les muscles. Plus le poids est lourd et plus la résistance est grande, plus le sang afflue dans les capillaires et plus les muscles grossissent.

Dans le développement mental, il existe également un principe de « résistance » . En développant les « muscles mentaux », en particulier le muscle mental ou qualité de confiance en soi, vous pouvez utiliser ce principe pour accélérer votre propre développement. Chaque fois que vous exercez la maîtrise de soi et disciplinez-vous pour faire ou dire la bonne chose, en particulier sous stress, vous créez une résistance à vos tendances naturelles. Ce la résistance génère des frottements. C'est le même genre de frottement, ou la chaleur, qui, lorsqu'il est appliqué à un creuset contenant des produits chimiques, wil provoquer la cristallisation des produits chimiques et leur donner une nouvelle forme.

Chaque fois que vous créez une friction mentale en résistant à votre naturel tendances, au lieu de faire ce que vous savez être juste et vrai et cohérent avec vos valeurs les plus élevées, en particulier dans une situation difficile, la «chaleur mentale» fait cristalliser vos valeurs à un niveau supérieur et éventuellement y devenir une partie permanente de votre personnage.

Machine Translated by Google

Développer sa force intérieure

Chaque qualité humaine est soumise à cette même formulation. Une fois que vous avez persévéré à travers de grandes adversités, vous êtes toujours capable de persévérant à travers des difficultés moindres. Une fois que vous avez agi courageusement dans un affrontement majeur, tu es toujours capable d'agir courageusement face aux moindres affrontements. Quand tu te comportes honnêtement, quand il y a de grosses sommes en jeu, vous êtes toujours capable, plus tard, de se comporter honnêtement face à des les montants.

La base de la confiance en soi, la base de l'audace et de soi affirmation, est une profonde confiance intérieure, basée sur une vie de parfaite intégrité et disciplinez-vous pour vivre conformément à votre plus haute valeurs dans toutes les situations. Chaque fois que vous faites cela, vous vous sentirez positif et heureux et merveilleux dans votre peau. Vos comportements seront encore plus cristallisez-vous dans votre personnalité et devenez une partie plus permanente de l'être humain d'exception que tu es en train de faire devenir.

Exercices d'action

1. Énumérez vos trois valeurs les plus importantes qui régissent votre vie.

Machine Translated by Google

2. Énumérez les trois valeurs les plus importantes que vous pratiquez dans votre travail et vie professionnelle.

3. Énumérez les trois personnes, vivantes ou décédées, qui vous plairaient le plus passer un après-midi avec.

4. Pourquoi voudriez-vous passer un après-midi avec ces personnes? De quoi leur demanderiez-vous ou parleriez-vous ?

5. Pourquoi ces trois personnes voudraient-elles passer un après-midi avec toi? Quelles sont vos qualités les plus admirables ?

6. Énumérez trois fois où vous avez vécu en accord avec votre les valeurs les plus élevées alors que vous auriez pu faire des compromis.

7. Qu'allez-vous faire différemment à partir de maintenant pour assurer que vos valeurs et vos actions sont en harmonie ?

CHAPITRE 2

Objectif et pouvoir personnel

Il ne peut y avoir de grand courage sans confiance ni assurance, et la moitié de la bataille réside dans la conviction que nous pouvons faire ce que nous entreprenons.

—Orison Swett Marden

Le développement d'une confiance en soi inébranlable ouvrira de telles possibilités pour vous que vous ne pouvez pas imaginer maintenant. Vous pourrez

Machine Translated by Google

rêvez de plus grands rêves, fixez-vous de plus grands objectifs, prenez de plus grands engagements

et plongez dans la vie plus intensément que vous ne l'avez jamais fait auparavant.

La confiance en soi est la charnière sur laquelle la porte de l'individu

réalisation tourne. Lorsque votre confiance en vous devient illimitée,

vous serez en mesure de réaliser plus de votre potentiel que vous ne le pourriez

dans aucune autre circonstance.

Il y a plus de 2 000 ans, Aristote écrivait que « le bonheur est un

condition. Ce n'est pas quelque chose qui est atteint en le poursuivant directement,

mais vient plutôt du fait que nous nous engageons dans des activités utiles.

La loi de l'effort indirect

C'est en quelque sorte une reformulation de la loi de l'effort indirect. Cette loi

déclare que presque tout ce que nous obtenons dans la vie impliquant des personnes et

les expériences émotionnelles nous viennent plus indirectement plutôt que

directement. Ils viennent à nous après avoir fait autre chose.

Par exemple, si nous recherchons directement le bonheur, il nous échappe.

Cependant, si nous sommes occupés à faire quelque chose qui est vraiment important pour

nous et commencer à faire de réels progrès dans la direction de nos rêves

et aspirations, nous nous sentons vraiment très heureux.

La confiance en soi est également soumise à la loi de l'effort indirect. Nous

atteindre des niveaux plus élevés de confiance en soi non pas en le souhaitant, mais en

Machine Translated by Google

fixer et atteindre des buts et des objectifs toujours plus élevés. Alors que nous nous déplaçons avancer pas à pas, à mesure que nous nous sentons avancer dans la vie, nous nous sentons meilleur et plus fort et plus capable de prendre encore plus grand défis.

Devenez plus confiant et Compétent

Nous développons la confiance nécessaire pour aborder des objectifs plus larges en appliquant notre énergies à l'accomplissement de petits objectifs. Nous construisons notre confiance alors que nous avançons jusqu'à ce que nous atteignions le point où il n'y a rien que nous n'accepterons pas.

En fait, l'habitude de fixer et d'atteindre des objectifs toujours plus grands est absolument indispensable au développement de niveaux toujours plus élevés de confiance en soi et pouvoir personnel. Tu ne peux que vraiment y croire vous-même lorsque vous savez absolument que vous avez la capacité de faire ce que vous avez décidé de faire.

La vraie confiance en soi ne vient pas d'un désir positif ou espoir positif ou pensée positive. Cela vient de la connaissance positive basé sur le fait de s'être prouvé, maintes et maintes fois, que vous avoir ce qu'il faut pour aller d'où que vous soyez à où que vous soyez vouloir aller.

Machine Translated by Google

La confiance en soi est un état d'esprit. C'est une attitude et, en tant que

l'attitude, c'est plus important que les faits. Cependant, il doit être basé

sur les faits pour être le genre de confiance en soi sur laquelle vous pouvez compter en cas de crise.

Votre travail consiste à faire tout ce qu'il faut pour vous convaincre, dans votre cœur,

que vous êtes absolument imparable et que vous pouvez réaliser

tout ce à quoi vous pensez.

La pensée est créative

Si la confiance en soi est une attitude d'esprit, elle se fonde sur

principes et lois mentales, dont le plus important est : « La pensée est

créatif." Vous n'êtes pas ce que vous pensez être, mais ce que vous pensez, vous

sont. Au fur et à mesure que vous changez systématiquement et délibérément votre façon de penser

sur vous-même, votre réalité extérieure change pour s'y conformer. Ton

les pensées créent votre vie, y compris et surtout vos pensées avec

compte tenu de votre sentiment de confiance en vous.

La raison pour laquelle les objectifs sont si importants est à cause de ces

lois dont les conséquences sont inévitables et inéluctables.

Vous êtes heureux et réussissez dans la mesure où vous vous conformez

votre vie et votre pensée à ces lois, et vivre en harmonie avec

eux.

La première loi, dont nous avons déjà parlé, est la loi de cause

Machine Translated by Google

et effet. Cette loi est si simple et puissante que vous devez
rappelez-vous-en tout le temps. Tout ce qui se passe dans ta vie
—succès ou échec, richesse ou pauvreté, santé ou maladie, bonheur
ou le malheur, la confiance en soi ou l'insécurité - sont tous sujets à cette
loi.

La Bible enseigne cette loi fondamentale comme le principe de « semer et
récolte. Il dit que "tout ce qu'un homme sème, il le fera aussi
recueillir." Ce y particulier fait référence aux pensées que vous pensez. Si vous semez
des pensées positives, optimistes et édifiantes dans votre esprit, vous récolterez
événements et expériences édifiants positifs et optimistes dans votre vie. Il
ne peut en être autrement.

Si vous semez des buts et des objectifs clairs dans votre esprit, vous récolterez
des résultats clairs et des récompenses dans votre vie extérieure.

La loi de l'attraction

Un corollaire de la loi de cause à effet est la loi d'attraction. Ce
est l'une des lois mentales les plus importantes pour expliquer ce que
vous arrive. Cette loi dit que le semblable s'attire.

Il dit que vous attirez inévitablement dans votre vie les gens, les idées,
circonstances et opportunités qui sont en harmonie avec votre
pensées dominantes. Tout comme un aimant attire la limaille de fer, vous attirez

Machine Translated by Google

tout ce qui est cohérent avec ce à quoi vous pensez le plus

le temps.

Parce que c'est une loi, vous ne pouvez pas penser à une chose et attirer

autre chose. Tout ce à quoi vous pensez la plupart du temps

vous dessinez dans votre vie de toutes les directions. C'est pourquoi "flou"

les objectifs apportent des résultats « flous ». Des objectifs clairs donnent des résultats clairs. Parce que

votre niveau de confiance en vous est directement lié à votre efficacité

vous êtes dans la réalisation de vos objectifs, il est très important que vous sachiez

exactement ce que vous voulez et que vous ne pensez à rien d'autre.

La loi de la correspondance

Une autre loi mentale, également corollaire de la loi de cause à effet, est

la loi de la correspondance. Cette loi dit que votre monde extérieur tend

pour correspondre à votre monde intérieur. Votre monde extérieur de santé, de richesse,

et les relations seront le reflet de la façon dont vous pensez à chacun

de ces sujets.

Il y a un dicton qui dit que "les pensées gardées à l'esprit produisent après leur

type." Vos pensées et vos objectifs sont comme des graines, et votre esprit est comme

terre fertile. Quelles que soient les graines, positives ou négatives, claires ou obscures,

que vous plantez dans votre esprit grandira dans votre réalité.

Tout ce que vous récoltez ou vivez aujourd'hui est le résultat de

Machine Translated by Google

ce que vous avez semé dans le passé. Puisque votre esprit n'est pas un vide, il ne reste pas vide. Comme un jardin, les fleurs ou les mauvaises herbes wil grandir.

Vos pensées sont les forces les plus puissantes de votre univers. Ils sont à la fois créatifs et causatifs. Chaque minute de chaque jour, ils sont formant le monde qui vous entoure. Comme l'a dit Shakespeare, "Rien n'est, mais la pensée le rend ainsi. Votre vie est ce que vos pensées en font.

La loi de la concentration

Un autre principe qui affecte votre vie est appelé la loi de concentration. Il s'agit d'un principe important pour déterminer développement et maintien de votre confiance en vous. La loi de la concentration, comme mentionné précédemment, dit que tout ce sur quoi vous vous attardez y grandit continuellement dans votre réalité.

Penser à un sujet, s'y attarder continuellement, c'est comme arroser et fertiliser une graine. La concentration l'amène à se développer plus rapidement dans votre expérience. Plus vous vous attardez sur un objectif ou un sujet, plus vous vos capacités mentales sont consacrées à faire de cet objectif ou de ce sujet un réalité.

La loi de la concentration explique pourquoi un dévouement inébranlable à un un seul objectif va de pair avec une grande réalisation.

Machine Translated by Google

La capacité de se concentrer sans distraction sur un seul sujet, au
l'exclusion de tous les autres, explique pourquoi les gens ordinaires parviennent
choses extraordinaires. Peter Drucker a dit un jour que chaque fois que vous trouvez
quelque chose se fait, vous trouvez un "monomane avec une mission".
En raison de cette loi mentale, lorsqu'un individu moyen avec
ses capacités moyennes font appel à toutes ses facultés mentales
la réalisation d'un seul objectif, souvent beaucoup plus peut être
accompli qu'une personne apparemment plus chanceuse dont
les énergies sont dispersées en ayant plusieurs buts à la fois, ou aussi
arrive souvent, pas d'objectifs du tout .

La loi de substitution

La loi de substitution stipule que "votre esprit conscient ne peut que
maintenez une pensée à la fois, positive ou négative. Quelle que soit la pensée
maintenu en permanence dans votre esprit conscient finira par être accepté
par votre esprit subconscient comme une instruction ou une commande.
Votre esprit subconscient, en harmonie avec ces autres lois mentales,
ira travailler 24 heures sur 24 pour apporter votre pensée dominante ou
idée en réalité. Votre esprit subconscient est démesurément puissant. Il
est le dépositaire de toutes vos émotions, croyances, valeurs, attitudes et
sentiments. Toutes vos pensées et vos sentiments tout au long de la vie sont stockés dans

Machine Translated by Google

votre subconscient.

Le développement de la confiance en soi inébranlable que vous désirez

exige que vous passiez à votre «ordinateur mental» et que vous preniez chaque

étape nécessaire pour programmer la confiance en soi profondément dans votre

subconscient.

La loi de l'émotion

La loi mentale finale que vous devez connaître dans le développement de

le but, le pouvoir personnel et la confiance en soi sont la loi de l'émotion.

Cette loi dit que chaque décision que vous prenez, chaque pensée que vous

pensez, chaque action que vous entreprenez est basée sur une émotion quelconque.

Les deux émotions primaires sont soit l'émotion de la peur, à une extrémité

du spectre des émotions, ou l'émotion du désir, à l'autre

fin du spectre.

Lorsque vous maintenez une pensée chargée d'émotion dans votre conscience

esprit, il est rapidement accepté par votre subconscient. Ton

le subconscient active alors tous vos pouvoirs mentaux et commence à

transformer cette pensée intérieure en un résultat ou une expérience dans votre monde extérieur.

Plus l'émotion est puissante, plus elle a d'effet sur votre

vos pensées et vos actions, plus le changement dans votre expérience est rapide.

Si l'émotion est assez forte, le changement peut être instantané.

Machine Translated by Google

Le pouvoir de décision

J'avais un ami qui fumait depuis 30 ans. Il a affirmé qu'il ne pouvait pas arrêter de fumer parce que c'était une habitude profondément ancrée, revenir au début de l'âge adulte. Un jour, il eut des douleurs à la poitrine et se rendit à son médecin, qui a effectué une série de tests sur lui. Quand les résultats des tests étaient passés, le médecin a fait asseoir mon ami et lui a dit que il souffrait d'une grave maladie cardiaque et que s'il continuait à fumer, il serait mort dans les six mois.

Samuel Johnson a dit un jour : « Quand un homme doit être pendu au demain, ça éclaircit merveilleusement son esprit. L'idée de mourir était si émotionnellement j'ai reproché à mon ami d'avoir sorti ses cigarettes, les a jetés à la poubelle et n'en a plus jamais touché.

Dans une veine positive, si vous êtes absolument convaincu que vous êtes censé être un grand succès dans la vie, et qu'il n'y avait rien dans le monde qui pourrait vous empêcher de réaliser de grandes choses tant que vous s'est jeté de tout son cœur dans toutes les activités et a persisté jusqu'à ce que tu as réussi, tu deviendrais une force irrésistible de la nature.

La profondeur de votre croyance et la force de votre conviction considérablement augmenter la puissance de votre personnalité. Si tu es vraiment cru en votre capacité à réussir grandement, vous deviendriez

Machine Translated by Google

inarrêtable.

Les quatre C de la confiance intérieure

Vous pouvez développer ce genre de croyance, cette confiance intérieure, en

développer ce que j'appelle « les quatre C ».

1. Clarté : Décidez exactement ce que vous voulez accomplir et

exactement le genre de personne que vous souhaitez devenir.

2. Conviction : Développez la conviction inébranlable que vous pouvez faire

tout ce à quoi vous pouvez penser.

3. Engagement : décidez de faire tout ce qui est nécessaire ; développer

la volonté de payer d'avance le prix de tout succès que vous

désir.

4. Cohérence : Décidez-vous à travailler chaque jour sur vos objectifs,

matin, midi et soir, jusqu'à ce qu'ils soient accomplis.

Lorsque vous soutenez vos objectifs et vos actions avec clarté, conviction,

engagement et constance, vous êtes sur la bonne voie pour développer

le genre de confiance qui rendra tout possible pour vous.

L'importance des objectifs

La raison pour laquelle les objectifs sont si importants dans le développement de soi

confiance est parce que le fait même de fixer un objectif majeur pour votre

la vie active toutes les lois mentales en votre faveur. Ce sera comme si al

Machine Translated by Google

les interrupteurs ont été activés dans votre moteur d'accomplissement, et

les post-brûleurs ont été allumés à votre potentiel.

Des objectifs clairs vous libèrent de la loi du hasard, de la tendance à

que les choses se passent de manière aléatoire et imprévisible. Les objectifs vous donnent

un sens clair de l'orientation et la connaissance que votre vie est vous-même

déterminé. Les objectifs vous donnent un sentiment de pouvoir, de but et de concentration.

Ils vous font sentir que tout ce qui vous arrive fait partie d'un

plan organisé qui vous emmène, étape par étape, vers la réalisation

de vos idéaux les plus élevés.

Votre capacité à fixer des objectifs et à planifier leur

l'accomplissement est le "maître talent" du succès, sans lequel très

peu est possible. L'habitude de se fixer et d'atteindre régulièrement des objectifs

est probablement plus important que n'importe quel autre talent que vous pourriez jamais apprendre.

La compétence principale du succès

Au fil des ans, j'ai personnellement été témoin de milliers d'exemples

parmi mes étudiants des incroyables pouvoirs de l'établissement d'objectifs. Récemment,

Je me suis adressé à environ 600 membres d'une association nationale lors de leur

convention annuelle à Phoenix, Arizona. Au cours de cette conversation, j'ai

souligné l'importance d'écrire exactement ce qu'ils

voulu, puis de faire des plans écrits pour l'accomplir.

Machine Translated by Google

C'était un samedi. Environ cinq jours plus tard, le suivant

Jeudi, un des participants a téléphoné à mon bureau pour obtenir mon fax

nombre. Il a dit qu'il voulait envoyer quelque chose immédiatement et

ne voulait pas attendre le courrier.

La lettre qui est arrivée racontait cette histoire étonnante : le monsieur qui

écrit a dit qu'il avait entendu parler de l'établissement d'objectifs à plusieurs reprises et que

il était prêt à ne pas être impressionné par le discours que j'ai donné à la

convention. Cependant, c'est exactement le contraire qui s'est produit. Il a décidé de

s'asseoir après la convention et écrire sérieusement ses objectifs pour le

l'année suivante.

La lettre poursuivait en disant que dimanche, il avait dressé une liste de 10

objectifs, tant personnels que financiers, qu'il voulait accomplir

au cours des 12 prochains mois. Ce qui l'étonnait, c'était qu'il avait

atteint 5 des 10 objectifs d'ici lundi, le lendemain, à 5

heures. Il pouvait à peine y croire ! Il en écrivit rapidement 5 de plus

buts, pour ramener sa liste pour l'année à 10, et d'ici jeudi,

quand il a écrit cette lettre, il avait accompli 5 autres de sa nouvelle liste

de 10 buts. Il a estimé qu'il avait fait plus de progrès en une semaine avec

des objectifs et des plans clairs et écrits que ceux qu'il avait établis l'année précédente.

Histoires de réussite remarquables

Machine Translated by Google

Un autre monsieur, un immigrant récent du Pakistan, était mort
s'est cassé et a dormi par terre quand quelqu'un a essayé de l'aider
en lui faisant écouter une de mes émissions audio sur l'établissement d'objectifs. Il
transformé sa vie. Quatre ans plus tard, il avait commencé et construit deux
entreprises prospères et valait plus d'un million de dollars.

Une femme qui traversait une période difficile de sa vie, avec
problèmes personnels, de santé et financiers, a décidé de s'asseoir et de s'installer
de nouveaux objectifs et faire des plans pour résoudre ses difficultés. Comme
résultat, en un an, elle est sortie d'une mauvaise relation, a rejoint
Les Alcooliques Anonymes et ont arrêté de boire, ont perdu 40 livres et ont triplé
son revenu à plus de 100 000 $ par année. Elle lui a attribué
succès à la puissance des objectifs écrits.

Il existe d'innombrables autres témoignages du pouvoir de l'écrit
buts. Je les reçois en personne et par e-mail chaque semaine, de
personnes du monde entier. Avant la fin de ce chapitre, je donnerai
vous une technique simple d'établissement d'objectifs qui peut mettre votre vie en
surmultipliée.

La peur vous retient

Rappelez-vous quand j'ai dit que tout ce que vous faites est le résultat de
peur ou désir? La peur est et a toujours été la plus grande

Machine Translated by Google

ennemi de l'humanité, et c'est aussi le plus grand ennemi de soi

confiance. C'est la peur qui nous retient plus que tout autre facteur.

La peur, de toutes sortes, travaille sur nous inconsciemment pour saper et

saboter nos meilleures intentions et nos plus grands espoirs.

En fait, en lisant ces mots, vous pensez probablement à un

peur qui vous retient en quelque sorte. Peu importe ce que tu fais, crains

lèvera sa tête laide et tentera de vous faire trébucher. Parfois, la peur

apparaîtront consciemment sous la forme de rationalisations et d'excuses

que vous utilisez pour vous saboter et vous retenir.

Parfois, vous éviterez de vous fixer des objectifs en disant

que « je sais déjà quels sont mes objectifs ; je n'ai pas besoin de les écrire

bas." Votre subconscient vous dira : « Si vous ne définissez pas de

objectifs, vous ne pouvez pas échouer. C'est juste une autre façon de dire que vous n'avez pas

vous croyez vraiment en votre capacité à faire mieux que ce que vous faites bien

maintenant.

La peur apparaîtra souvent comme une procrastination à écrire votre

buts en premier lieu. Vous prendrez la résolution d'écrire vos objectifs et

plans sur le week-end, ou sur vos vacances, ou pendant le

l'été, ou quand vous pouvez y consacrer quelques heures, ou

quelque temps dans un futur indéfini. Ensuite, comme 97 % ou plus des

Machine Translated by Google

adultes, vous ne le ferez jamais.

Vous commencerez à rationaliser et à dire : « Eh bien, compte tenu de ma situation,

cela ne ferait probablement aucune différence de toute façon.

La zone de confort

Si le plus grand ennemi de la confiance en soi est la peur, alors le plus grand

l'ennemi de la réussite humaine est la zone de confort. Psychologues

ont déterminé que chacun de nous a une tendance naturelle à glisser dans une

zone de performance et de comportement où nous sommes à l'aise, une

c'est facile et sans défi, et puis d'y rester.

Nous arrêtons de lutter. Nous nous reposons. Et jour après jour, nous développons les habitudes

qui conduisent à la sous-performance et à l'échec. Nous nous contentons de beaucoup moins que

nous sommes vraiment capables. Nous nous engageons dans les réseaux sociaux, regardons

télévision, écouter de la musique, socialiser, et en général y perdre notre temps,

et puis nous finissons par nous convaincre que c'est le meilleur

que nous pouvons faire.

La plupart des gens sont dans des zones de confort qu'ils ont eux-mêmes créées. Ton

attitude et personnalité, votre façon habituelle de répondre aux gens

et à la vie, est votre zone de confort. Le montant que vous gagnez, votre

niveau de vie, et votre niveau de performance dans votre travail est votre

zone de confort. Votre niveau de forme mentale et physique est votre

Machine Translated by Google

zone de confort.

Résistance au changement

La tendance naturelle, une fois qu'une personne entre dans une zone de confort, est de résister à tout changement, même bénéfique. Si vous êtes forcé hors de votre zone de confort, comme l'effondrement d'une relation, ou la perte d'emploi, votre tendance naturelle sera d'essayer de recréer même zone de confort, avec le même type de personne, ou faisant la même chose travail.

Tout le monde a eu l'expérience de perdre un emploi qu'il n'aimait pas pour partir à la recherche d'un travail similaire, en faisant le même travail. On a dans une relation qui ne marche pas et notre tendance naturelle est essayer de nouer une nouvelle relation avec un type de personne similaire. Nous gagner une certaine somme d'argent et plutôt que de s'efforcer d'augmenter notre capacité de gain, nous ajustons notre mode de vie et nous adaptons à nos situation financière.

La tragédie de la zone de confort, c'est qu'elle, d'abord ， commence par être à l'aise, mais cela conduit rapidement à la complaisance. Complaisance y mène finalement à l'ennui, à la question, "Est-ce que c'est tout?" Au lieu que la vie soit une aventure passionnante, elle devient simplement un répétition ennuyeuse de ce qui s'est passé hier.

Machine Translated by Google

Finalement, la zone de confort passe par la complaisance et
l'ennui à la frustration et au malheur. Au fond de lui, le
la personne moyenne sait qu'elle est mise sur cette terre avec
capacités étonnantes. Il ou elle sait qu'il y a quelque chose de mieux
que cela. Comme Carl Rogers, le psychologue, l'a dit un jour : « Il y a
à l'intérieur de chaque organisme un élan inné vers l'accomplissement complet
de ses possibilités inhérentes. Il y a un "quelque chose" lancinant à l'intérieur
qui dit à chaque personne qu'il y a bien plus qu'il ou elle pourrait être
et avoir et faire. Ce sentiment est aussi en vous .

La réalisation du personnel

Grandeur

Les grands hommes et femmes sont ceux qui croient absolument qu'ils
sont mis sur cette terre pour faire quelque chose de merveilleux de leur vie. Ils
avoir une vision de quelque chose de plus grand ou de meilleur que leur actuel
circonstances. La grandeur personnelle signifie avoir le sens du destin
et la conviction que vos pensées et votre imagination sont le
que de vraies limites à vos possibilités.

Wil iam James a dit : « Par rapport à ce que nous devrions être, nous sommes
seulement à moitié éveillé. Nous n'utilisons qu'une petite partie de notre
ressources physiques et mentales. En disant la chose au sens large, l'humain

Machine Translated by Google

l'individu vit donc bien dans ses limites. Il possède des pouvoirs de

diverses sortes qu'il a l'habitude de ne pas utiliser.

Le fondateur du magazine Success , Orison Swett Marden, une fois

a dit: «Il y a des pouvoirs à l'intérieur de vous, qui, si vous pouviez découvrir

et utiliser, ferait de toi tout ce dont tu as toujours rêvé ou

imaginé que tu pourrais devenir.

Dans une étude de cinq ans sur les leaders, rapportée dans son livre, "Leaders",

Warren Bennis a découvert que chacun d'eux évitait consciemment

la « zone de confort » en fixant continuellement des objectifs plus élevés. Ils jamais

al se devait de devenir complaisant. Ils ont vécu leur vie

pleinement étendu, s'efforçant toujours d'être et de faire plus.

Pour développer une confiance en soi inébranlable, il faut se voir

et considérez-vous comme un leader, et faites ce que font les leaders. Toi

besoin de vous étirer vers les limites les plus éloignées de votre

potentiel. Vous devez vous fixer des objectifs qui tirent le meilleur de vous

c'est en vous. Vous devez travailler vers des objectifs qui vous amènent à

ressentir un sentiment de maîtrise et de performance de pointe. Et tout commence par

un bloc de papier, un stylo et vous.

Imaginez aucune limite

Le point de départ de la fixation d'objectifs est que vous vous débarrassiez de tout

Machine Translated by Google

limites et laissez votre esprit vagabonder librement dans tout l'univers de
possibilités. Votre travail principal au début est de vous permettre de
"rêvez de grands rêves" et déterminez exactement ce que vous attendez de
vie, dans tous les domaines et dans toutes les dimensions. Décidez ce qui est juste avant
vous décidez ce qui est possible. Imaginez que vous pouvez être ou avoir ou faire
virtuel y tout ce que vous voulez vraiment, tant que vous savez exactement
ce que c'est.

Tout d'abord, dressez-vous une liste de rêves. Imaginez temporairement que vous n'avez pas
limitations de temps, d'argent, de connaissances, de contacts, d'expérience ou
éducation. Imaginez que tout ce que vous pouvez écrire est possible
pour toi. N'oubliez pas que tout ce que vous pouvez clairement définir et
cristalliser sur papier est probablement possible, si vous le voulez assez longtemps
et assez dur et sont prêts à faire tous les efforts et
des sacrifices sont nécessaires.

Il n'y a pas d'objectifs irréalistes, seulement des délais irréalistes. La très
le fait d'écrire vos objectifs met tout l'univers au travail
votre faveur, et active toutes les lois mentales pour vous aider. En fait,
beaucoup de gens ont eu l'expérience d'écrire une liste d'objectifs sur
Le jour de l'An, les ranger et ne plus s'y référer
jusqu'à la fin de l'année, puis constatant que 80 % des objectifs

Machine Translated by Google

ont été atteints, parfois de la manière la plus étonnante.

Le simple fait d'écrire des objectifs ambitieux et ambitieux provoque trois

les choses arrivent. Tout d'abord, votre image de soi s'améliore et votre auto

la confiance monte immédiatement. Le fait de se fixer des objectifs nécessite

confiance en soi et renforce simultanément la confiance en soi. Ayant

le courage d'écrire ce que vous voulez vraiment vous améliore

image et augmente votre estime de soi. L'action elle-même génère une

sentiment d'un pouvoir et d'une capacité personnels accrus.

Deuxièmement, puisez dans vos pouvoirs mentaux et émotionnels. Fixation d'objectifs

actual y vous donne une bouffée d'énergie physique et mentale. Votre cœur

et votre fréquence respiratoire s'accélère. L'acte même de se fixer des objectifs

est intrinsèquement excitant. Cela semble un peu ringard, mais quelqu'un a dit un jour,

« Vous vous sentez apathique ? Fais une liste!" C'est vrai. C'est comme marcher sur le

accélérateur de votre propre potentiel mental et physique. Et si vous le faites

tous les jours, les résultats peuvent être étonnants.

Troisièmement, mettez-le sur papier. Le fait même que vous ayez commis une

but de papier augmente considérablement la probabilité que vous wil

atteindre cet objectif. Votre esprit est structuré de telle manière que vous

ne peut pas écrire clairement un objectif sur papier (pas sur un ordinateur

écran!) sans avoir simultanément la capacité d'atteindre d'une manière ou d'une autre

Machine Translated by Google

il. La question la plus importante est : « À quel point le voulez-vous ? »

Il existe plusieurs exercices mentaux que vous utilisez pour définir vos objectifs :

1. Imaginez que vous venez de gagner un million de dollars en espèces et que vous pouvez faire ou avoir tout ce que vous voulez avec l'argent. Quoi feriez-vous d'abord? Où iriez-vous? Quels changements apporteraient tu fais dans ta vie? Si vous aviez une totale liberté financière, que feriez-vous différemment de ce que vous faites actuellement ?

2. Décrivez votre style de vie idéal. Imaginez que vous puissiez vivre votre idéal de la vie parfaite. Dans quelle partie du pays seriez-vous choisir d'habiter ? Quel type d'entreprise choisiriez-vous pour travailler pour ou pour commencer et courir comme toi-même ? Quel genre de maison et la voiture voudriez-vous? Comment aimeriez-vous passer votre temps et vivre ta vie? Quel genre de relations voudriez-vous?

3. Demandez-vous ce que vous feriez si vous appreniez aujourd'hui que vous n'avait plus que six mois à vivre. Si vous n'aviez pas de limites, comment feriez-vous tu passes tes six derniers mois sur terre ? C'est une autre façon de demandant, "Qu'est-ce qui est vraiment important pour vous?" Qui voudriez-vous passer du temps avec?

Que voudriez-vous accomplir ? Que voudriez-vous abandonner? En d'autres termes, qu'appréciez-vous vraiment ? Quels sont

Machine Translated by Google

les choses qui donnent vraiment un sens et un but à votre vie ?

4. Énumérez tous les soucis ou problèmes de votre vie et écrivez un objectif
c'est la solution parfaite à chacune de ces difficultés. Si l'argent est
une préoccupation, écrivez un objectif qui définit clairement combien vous
voulez gagner, combien vous voulez accumuler et ce que vous
voulez atteindre votre objectif financier au cours des trois à cinq prochaines années.

5. Pensez à votre famille et à vos relations. Décrire le
situation parfaite entre vous et les personnes importantes de votre
vie, puis établir une série d'objectifs pour atteindre cette situation.

6. Regardez votre santé. Décrivez ce qu'est une santé et un physique parfaits
la condition physique signifie pour vous, puis élaborez un plan pour y parvenir
niveau de condition physique.

7. Définissez le genre de personne que vous aimeriez le plus devenir,
à la fois personnelle et professionnelle. Ensuite, élaborez un plan de
développement personnel et professionnel qui vous permettra de
apprendre et grandir et devenir le genre de personne que vous admirez le plus
et aimerait le plus être. Rappelez-vous, comme l'a dit Goethe, "Avant
vous pouvez avoir quelque chose, vous devez d'abord être quelque chose.

Catégorisez vos objectifs

Une fois que vous avez écrit vos objectifs, divisez-les en différents

Machine Translated by Google

domaines de votre vie qui sont importants. Il y a essentiellement six divisions

que la plupart des gens utilisent, mais vous pouvez en avoir plus ou moins.

1. Objectifs financiers et matériels.

2. Objectifs familiaux et personnels.

3. Auto-amélioration et objectifs éducatifs.

4. Objectifs spirituels.

5. Objectifs de santé et de forme physique.

6. Objectifs sociaux et communautaires.

Pour donner le meilleur de vous-même, votre vie doit être équilibrée. Ce

signifie que vous devez avoir des objectifs dans chaque domaine afin que vous soyez

avancer progressivement sur quelque chose qui est important pour vous

tout le temps.

Organisez vos objectifs

La prochaine étape, une fois que vous avez tous vos objectifs par écrit, est d'organiser

eux par ordre de priorité. Sélectionnez les objectifs les plus importants

que d'autres et placez-les en haut de chaque liste. Ensuite, sélectionnez le

objectifs qui sont deuxième et troisième et quatrième, et ainsi de suite.

Le dernier y, et peut-être le plus important de tous dans l'établissement d'objectifs, est pour

vous de sélectionner l'objectif parmi tous les objectifs qui est le plus important

que tout autre. C'est la clé de votre succès. La discipline mentale

Machine Translated by Google

de fixer vos objectifs et de les trier, et de décider de votre chef
objectif ou votre but précis majeur, est le point de départ de
grandeur.

Ce but défini majeur est le seul but, l'accomplissement de
ce qui conduira à la réalisation de plusieurs de vos autres objectifs. Ce
objectif devient le point central de tous vos autres objectifs et activités.

Cet objectif est ce qui vous permet d'apporter toutes vos ressources mentales à
se concentrer comme un faisceau laser sur une chose. Vos progrès à ce sujet
un but est ce qui finit par générer le moi inébranlable
confiance que vous désirez.

Concentrez-vous et concentrez-vous

Cette concentration intense sur un seul objectif n'est pas facile, mais elle est très importante.

Orison Swett Marden a écrit : « Les géants de la race ont été des hommes
et les femmes de concentration, qui ont donné des coups de masse
au même endroit jusqu'à ce qu'ils aient accompli leur mission. Le
les hommes et les femmes qui réussissent aujourd'hui sont ceux d'un sur
idée maîtrisée, un objectif inébranlable, des hommes et des femmes de célibataires et
objectif intense.

Marden a également déclaré que "chaque grand homme est devenu grand, chaque
l'homme qui a réussi a réussi dans la mesure où il a limité son

Machine Translated by Google

puissances à un canal particulier.

Une concentration résolue dans la direction de vos rêves

intensifier vos désirs et augmenter votre pulsion émotionnelle envers votre

but. Cette intensité de concentration activera la loi d'attraction

et commencez à attirer des gens et des opportunités dans votre vie pour vous aider

vous pour atteindre votre objectif. Plus vous pensez à votre objectif, plus

plus il en viendra à dominer et à diriger votre vie. Plus tu penses

à ce sujet, plus vous vous déplacerez rapidement vers lui et il se déplacera

vers vous.

Rendez-le mesurable et lié

par heure

Votre objectif principal doit être mesurable. C'est une règle de base que "ce qui obtient

mesuré, se fait. Rendre clair et quantitatif et objectif,

et, si nécessaire, décomposez-le en parties plus petites que vous pouvez travailler

sur, un à la fois.

Votre objectif principal doit également être clairement limité dans le temps. Fixez un délai

dessus. Choisissez une date réaliste mais difficile pour son achèvement et

écris le. S'il s'agit d'un objectif à long terme, comme deux ou trois ans,

décomposez-le en plus petites parties, avec des objectifs ou des repères mineurs,

tous les 30 à 60 jours.

Machine Translated by Google

Créez une structure de récompenses que vous vous accorderez sur le
réalisation de chaque partie de votre objectif, et sur la réalisation de votre
objectif entier. Pour une motivation maximale et une grande réussite, vous
besoin de lier chaque objectif à une récompense et chaque partie de l'objectif à un
étroite est la récompense.

La récompense peut être un dîner au restaurant ou des vacances ou des vacances. Il peut s'agir d'un
nouvelle voiture ou une nouvelle maison. C'est peut-être quelque chose qui affecte tous les
membres de votre famille. De nombreuses personnes sollicitent le soutien et
coopération de leurs conjoints et enfants en acceptant des récompenses
que tout le monde obtiendra lorsque le but sera atteint. Les récompenses font le
processus plus amusant et intéressant, et ils agissent comme un moteur intérieur qui
vous propulse vers l'avant lorsque les choses se compliquent.

Faites vos projets

Une fois que vous avez déterminé vos objectifs majeurs et mineurs, vous
construisez vos plans en faisant des listes détaillées de tout ce que vous
aura à faire pour atteindre chaque objectif, puis organiser les listes par
temps et priorité.

Que ferez-vous en premier, que ferez-vous en second ? De plus
important? Qu'est-ce qui est moins important ? Rendre chaque activité mesurable
et mettez-y un délai. Sélectionnez la toute première chose qui vous vient à l'esprit

Machine Translated by Google

l'esprit à faire, et commencer. En fixant des objectifs, en faisant des plans et en pour commencer, vous rejoindrez les 3 % d'adultes les plus performants au monde aujourd'hui et votre succès sera virtuel et garanti.

Un dernier point concernant les objectifs est celui-ci : gardez vos objectifs confidentiel. Vous construisez la confiance et la force personnelle en gardant vos objectifs à l'intérieur de vous et en canalisant vos efforts chaque heure et chaque jour vers leur réalisation.

Beaucoup de gens commettent l'erreur de trop parler de leur buts. Trop parler provoque la dissipation de leurs énergies et leur motivation à décliner. Cela affaiblit leur détermination. Ils perdent la force et le pouvoir qu'ils auraient eu s'ils avaient gardé leurs objectifs eux-mêmes et se sont plutôt concentrés sur des activités utiles.

Une technique simple

Permettez-moi maintenant de vous donner une technique simple qui a transformé ma vie et la vie de presque toutes les personnes qui l'ont déjà utilisé. C'est tout simplement ceci : procurez-vous un cahier à spirales, du genre utilisé à l'école pour prendre Remarques. Commencez chaque journée en vous asseyant avec ce cahier et en écrivant vos principaux objectifs au présent, comme s'ils étaient déjà une réalité.

Utilisez des mots forts et précis comme « je gagne », « je réussis » ou « je suis ». Toi

Machine Translated by Google

pouvez écrire d'autres choses dans ce cahier si vous le souhaitez, mais le plus
l'action importante est que vous preniez cinq minutes chaque jour pour écrire et
réécrivez vos principaux objectifs, sans vous référer à ce que vous avez écrit
hier.

Écrire à la main vos objectifs est appelé une « activité psychoneuromotrice ».

Chaque fois que vous écrivez vos objectifs, vous les enfoncez plus profondément dans votre
subconscient. Vous augmentez l'intensité de votre désir et la
profondeur de votre croyance. Vous activez les lois mentales de la concentration
et attraction et correspondance. Vous concentrez vos pouvoirs mentaux
et augmenter votre confiance que l'objectif est réalisable.

En réécrivant vos objectifs chaque jour, ils deviennent plus clairs et
plus forts et acquièrent un pouvoir qui leur est propre. Cet exercice impressionne
vos objectifs si profondément dans votre esprit subconscient qu'ils
éventuellement "verrouillé", et vous commencerez à bouger irrésistiblement et
irrésistiblement vers leur réalisation. Lorsque cela se produit, votre
l'avenir sera garanti.

Au fur et à mesure que vous développez cette capacité à définir et à réaliser tout ce que vous
voulez dans la vie, vous développerez le genre de confiance qui vient de
une « connaissance » positive plutôt qu'une pensée positive. tu deviendras
inarrêtable.

Machine Translated by Google

Exercices d'action

1. Décidez aujourd'hui exactement ce que vous voulez dans la vie. Définissez vos objectifs comme si vous n'aviez aucune limite, et quoi que vous écriviez, vous pouviez atteindre.

2. Faites une liste de 10 objectifs que vous aimeriez atteindre dans le les 12 prochains mois environ.

3. Écrivez vos objectifs au présent, positif et personnel. Pour Par exemple, vous pourriez écrire : « Je gagne XXX $ à cette date ». C'est personnel, positif et au présent.

4. Fixez des échéances pour chacun de vos objectifs et fixez des sous-échéances si nécessaire.

5. Faites une liste de tout ce que vous aurez à faire pour atteindre votre objectif et organisez la liste par ordre et priorité. Ceci maintenant devient votre projet.

6. Passez en revue votre liste et demandez : « Si je pouvais être assuré d'atteindre n'importe quel objectif sur ma liste dans les 24 heures, lequel objectif serait ont le plus grand impact positif sur ma vie ? »

7. Prenez cet objectif numéro un, votre principal objectif défini, écrivez en haut d'une nouvelle page au présent, personnel, positif tendu. Faites une liste de tout ce que vous pourriez faire pour atteindre cet objectif,

Machine Translated by Google

organisez-le dans un plan et agissez immédiatement sur votre plan.

8. Faites quelque chose tous les jours, sept jours par semaine sur votre majeur

but. Décidez de persévérer dans cet objectif jusqu'à ce que vous réussissiez, peu importe

à quel point cela devient difficile ou combien de temps cela prend.

Ce processus de définition et d'atteinte d'un grand objectif construira votre

confiance en soi au point où vous deviendrez imparable pour

le reste de votre vie.

CHAPITRE 3

Acquérir la compétence et Maîtrise personnelle

La qualité de vie d'une personne est directement proportionnelle à sa

engagement envers l'excellence, quel que soit leur domaine de prédilection.

—Vince Lombardi

Vous ne serez qu'heureux, satisfait et capable de profiter de niveaux élevés

de confiance en soi quand on sait qu'on est absolument excellent

à faire quelque chose qui est important pour vous et pour les autres. Qu'est-ce que

il? Qu'est ce que ça pourrait être? Ce sont deux des grandes questions de la vie.

Heureusement, vous et toute autre personne avez la capacité innée de

devenir excellent dans ce que vous faites et atteindre des performances optimales

dans votre vie et dans votre domaine de prédilection. Vous avez la capacité de

Machine Translated by Google

fonction dans la gamme "exceptionnelle" et d'atteindre la maîtrise de n'importe quel
domaine qui est important pour vous. Le développement de soi durable
la confiance n'exige rien de moins.

Le bord de l'enveloppe

Dans le monde des pilotes d'essai et des avions prototypes, tel que décrit dans le
livre et le film The Right Stuff de Tom Wolfe (Farrar, Straus &
Giroux, 1979), ils se réfèrent continuellement à ce qu'on appelle « l'enveloppe ».
Cette « enveloppe » se compose d'un bord supérieur et inférieur. La partie supérieure
bord marque la hauteur et la vitesse que tout avion ou jet précédent a
volé, jusqu'à l'heure de l'essai le plus récent. Ce bord supérieur de
l'"enveloppe" est la hauteur et la vitesse maximales jugées possibles
pour un nouvel avion avant qu'il ne se désagrège théoriquement dans les airs ou
dysfonctionnements ou autodestruction.

L'objectif du pilote d'essai est d'élargir le bord de l'enveloppe. Son
le travail est de voler toujours plus vite et plus haut afin de découvrir les limites extérieures
de vitesse, de hauteur et d'endurance qu'un avion particulier est capable
de réaliser. Le pilote d'essai emmène continuellement l'avion plus haut et
plus vite jusqu'à ce qu'il sente que l'avion a atteint son extérieur absolu
limites. C'est là et quand il recule pour éviter de détruire le
avion, et même mortel y s'écraser.

Machine Translated by Google

C'est ce qu'on appelle le « bord extérieur de l'enveloppe » et il devient alors
le "bord inférieur de l'enveloppe" pour l'avion suivant et le suivant
ronde de tests.

Chaque avion, quelle que soit sa fabrication, a une limite extérieure sur sa
capacités. Il ne peut voler que si vite et si haut, et pas plus loin. Très
on ne peut pas faire grand-chose pour étendre la capacité mécanique de quelque chose
fait de métal par les mains de l'homme.

Développez votre enveloppe

La principale différence entre vous et un avion est qu'il n'y a pas
"bord extérieur" à votre enveloppe personnelle. Comme l'a dit Emerson, "Le
pouvoir qui réside dans l'homme est nouveau dans la nature, et nul autre que lui ne connaît
ce qu'il peut faire, et il ne le sait pas tant qu'il n'a pas essayé.

Thomas Edison a dit : « Si nous faisions tous les choses dont nous sommes capables
ce faisant, nous nous étonnerions littéralement. Maxwel Maltz, le
auteur de "Psycho-Cybernetics", a déclaré, "En vous en ce moment est le
le pouvoir de faire des choses que vous n'auriez jamais imaginées possibles. Et ce pouvoir
devient disponible dès que vous pouvez modifier votre
croyances."

En d'autres termes, la limite extérieure de votre enveloppe, ou la limite extérieure de
votre potentiel, n'est pas figé dans le temps ou dans l'espace, comme celui d'un avion.

Machine Translated by Google

Vos limites sont déterminées uniquement par vos propres croyances et par votre

confiance en ce que vous pensez être possible pour vous.

Confiance en soi et Soi

Estimation

Votre confiance en vous est étroitement liée à votre estime de soi et à

"comment tu t'aimes bien." Le Dr Nathaniel Brandon s'auto-calme

estimez « votre réputation auprès de vous-même ». C'est ce que tu ressens

vous-même et vos capacités, par rapport à toute situation, qui

détermine à quel point vous vous aimez et vous considérez comme un

personne de valeur et de valeur. Plus vous vous aimez, plus

tu ferais mieux.

Le revers de l'estime de soi est ce que les psychologues appellent "l'estime de soi".

efficacité." L'auto-efficacité est une mesure de l'efficacité et de la compétence

vous sentez que vous devez accomplir une tâche particulière ou atteindre vos objectifs.

C'est ce qu'on appelle « l'estime de soi basée sur la performance ». Ce que cela signifie est

que si votre confiance en vous et votre confiance en vous sont déterminées

par votre estime de soi ou à quel point vous vous aimez, alors vous-même

l'estime est déterminée par la façon dont vous vous sentez capable dans un domaine donné

ensemble de circonstances.

Par exemple, si un problème survient au travail ou à la maison et que vous êtes

Machine Translated by Google

si familier avec lui que vous pouvez le résoudre rapidement et correctement, vous-même
l'efficacité et votre estime de soi augmente. Vous vous sentez plus capable et
confiant et plus disposé à relever d'autres défis et
des difficultés. Vous vous sentez plus positif et optimiste. Vous vous sentez comme un
excellente personne.

Si, au contraire, un problème ou une difficulté survenait et que vous étiez
incapable de faire quoi que ce soit pour le résoudre, et vous vous êtes senti frustré ou inefficace,
votre estime de soi en souffrirait et votre confiance en vous irait
bas. Vous vous sentiriez négatif envers vous-même et vos capacités. Toi
pourrait même devenir en colère ou déprimé. Tu te sentirais impuissant
plutôt que puissant.

C'est pourquoi on dit, en jouant au poker, "Les gagnants rient et tél
des blagues pendant que les perdants disent : « tais-toi et distribue ». ”

Construisez vous-même
Confiance

La loi de cause à effet s'applique à tout ce que vous êtes aujourd'hui et
à tout ce que tu deviens. Si l'effet que vous désirez est élevé
et des niveaux inébranlables de confiance en soi, alors il est nécessaire que
vous adoptez les mêmes comportements pratiqués par d'autres qui aiment
des niveaux élevés et inébranlables de confiance en soi, et vous aurez bientôt

Machine Translated by Google

éprouvez vous-même des niveaux élevés de confiance en soi.

Des études menées sur des milliers d'hommes et de femmes qui ont

passé d'une performance ordinaire à une performance extraordinaire, et qui ont

est passé d'un sentiment d'inadéquation à un sentiment de bien-être

eux-mêmes, montrent qu'il existe une relation directe de cause à effet

entre compétence et maîtrise d'une part, et soi

confiance de l'autre.

Mihaly Csikszentmihalyi de l'Université de Chicago a écrit un

excellent livre, Flow: The Psychology of Optimal Experience (Harper

Classiques modernes pérennes, 2008). L'expérience de pointe est une forme de

"high naturel" qui vous fait vous sentir absolument formidable

vous-même, et cela vous donne un merveilleux sentiment général de bien-être

et bonheur. Les causes de cet effet sont maintenant bien connues.

Atteindre des performances optimales

Pour atteindre ce sentiment merveilleux et sain de performance optimale, vous

besoin d'objectifs clairs, de normes exigeantes, de commentaires réguliers,

concentration, succès pas à pas et sentiment d'être

étendre vos capacités à un nouveau niveau supérieur.

Lorsque vous avez créé une situation dans laquelle vous rencontrez tous les

ceux-ci, vous sentez que vous travaillez à la limite de votre propre

Machine Translated by Google

enveloppe personnelle. Vous sentez que vous vous améliorez progressivement
et mieux dans quelque chose pour lequel vous êtes idéal et apte, et que même si
vous travaillez toujours dans la limite de vos capacités, vous êtes
étirez-vous à chaque instant.

Lorsque vous êtes pris dans ce genre d'expérience, vous perdez souvent
la notion du temps. Vous devenez inconscient de la faim, de la soif ou de la fatigue. Toi
se sentir calme et lucide et euphorique. Les tests montrent quand vous êtes
dans cet état de flux, votre cerveau libère des endorphines, la nature est heureuse
drogue, ce qui vous rend heureux et plein d'énergie.

Souvent, pendant que vous êtes dans cet état, le reste du monde semble
ralentir. Vous semblez fonctionner avec une clarté extraordinaire. Tu sembles
capable d'accomplir de grandes quantités de travail en un temps plus court
de temps, avec une grande précision et peu d'erreurs. Vous réalisez que si vous
pourriez avoir cette expérience de flux sur une base régulière, vous pourriez faire
des choses incroyables dans votre travail et dans votre vie.

Entrer dans le flux

Expérience

Tout le monde a eu cette expérience accrue à un moment donné, d'habitude y
lorsqu'ils ont subi énormément de stress pour obtenir un
beaucoup fait en peu de temps. Cependant, en même temps, ils

Machine Translated by Google

avaient des objectifs clairs et une forte conviction qu'ils étaient capables de

relever le défi. À ce stade, ils sont entrés dans le "flux" et se sont sentis

comme s'ils avaient décollé et quitté le sol.

Vous avez vous-même vécu cette expérience dans le passé. Souvent, c'était tellement

extraordinaire que vous vous en souveniez pendant de nombreux mois ou même

années. Et voici le point. Des hommes et des femmes qui réussissent

choses extraordinaires dans la vie ne sont que des hommes et des femmes ordinaires qui

ont appris à se mettre en « flow » et à fonctionner à

performances de pointe plus souvent que la personne moyenne. Et quoi

quelqu'un d'autre l'a fait, vous pouvez le faire aussi.

Dans chaque étude de réussite et de confiance en soi, dans chaque situation de

où une personne jouit d'un haut niveau d'estime de soi, de respect de soi et

fierté personnelle, nous constatons qu'ils ont tous une chose en commun. Et

qu'une chose est que chaque homme ou femme performant est dans le

au bon endroit, au bon moment, faisant exactement le travail qu'il fait

particulièrement qualifié pour le faire. Non seulement ces personnes sont les plus heureuses et

les hommes et les femmes les plus performants de notre société, mais vous

Personnellement, vous ne serez jamais vraiment heureux et vraiment satisfait jusqu'à ce que vous preniez

votre juste place parmi eux.

Trouvez votre véritable endroit

Machine Translated by Google

L'une des plus grandes joies de l'existence humaine est de trouver votre "vrai endroit », le travail ou la profession qui vous est idéal, puis mettre tout son cœur à le faire et à le faire bien . Le plus les gens chanceux dans notre société sont ceux qui sont si totalement absorbés dans leur travail qu'ils ne savent pas où se termine leur travail et leur le jeu commence. S'ils le pouvaient, beaucoup d'entre eux feraient ce qu'ils aiment gratuit, et beaucoup le font. S'ils ont gagné 10 millions de dollars à la loterie, c'est ce qu'ils choisiraient consciemment de faire pour le reste de leur vie ou jusqu'à ce que l'argent soit épuisé.

Le maître spirituel Emmet Fox l'a qualifié de "votre coeur désir." Il a dit que vous êtes ici sur Terre pour faire quelque chose de spécial, quelque chose que peut-être vous seul pouvez faire, et que vous ne serez jamais vraiment épanoui jusqu'à ce que vous le trouviez et que vous vous y engagiez complètement.

Ce qui est remarquable, dit Fox, c'est que vous avez presque toujours un idée de ce que c'est. Il suffit de s'écouter, puis de faire confiance les conseils que vous recevez.

Grand-mère Moïse

Quand grand-mère Moïse, comme on l'appelait, était une jeune ferme fille, elle avait envie de peindre, mais sa famille et ses amis lui ont dit que c'était un non-sens. Ils lui ont dit qu'en tant que fermière, son rôle dans la vie

Machine Translated by Google

était d'épouser un garçon de ferme et d'avoir et d'élever des enfants de la ferme. Alors elle a mis le désir de son cœur de côté et a fait ce qu'elle pensait qu'elle était censée faire.

Elle avait des enfants au moment où elle était sortie de son adolescence, et plus encore enfants dans la vingtaine. Dans la quarantaine, elle est devenue grand-mère et, ses 60 ans une arrière-grand-mère. Lorsqu'elle a eu 75 ans, son mari était morte et ses enfants étaient grands, et le médecin lui a dit qu'elle était trop vieux pour travailler plus longtemps à la ferme. Elle sentait qu'elle n'avait pas il lui reste beaucoup de temps, alors elle a décidé de réaliser son "désir du cœur" et faire un peu de peinture avant qu'elle ne meure.

Elle est allée dans une ville voisine et a visité un magasin d'art. La personne en le magasin d'art lui a vendu des peintures, des toiles et des pinceaux, et lui a montré comment les utiliser. Elle retourna à sa ferme et s'assit vers le bas et a commencé à peindre ce qui allait être appelé «l'Amérique primitive paysages."

Grand-mère Moïse a terminé sa première peinture à l'âge de 78 ans. elle avait un 101 ans, une grande galerie à New York a tenu une exposition de ses oeuvres. Au cours des 10 dernières années de sa vie, certaines d'entre elles les peintures se vendaient plus de 100 000 $ chacune.

Maintenant, voici le hic. On lui a dit quand elle était jeune qu'elle ne pouvait pas

Machine Translated by Google

peindre parce que ça coûte trop cher et que personne ne peut se le permettre. Pourtant, quand elle a commencé à peindre, elle a gagné plus en un an grâce à ses peintures que ce qu'elle et son mari avaient gagné au cours d'une vie entière de durs travailler à la ferme. Elle n'était pas seulement une naturelle complète ; elle était aussi un talent total et original.

On estime que, si elle avait commencé à peindre à la fin de son adolescence comme elle voulait vraiment le faire, et ses peintures avaient été aussi succès commerciaux comme ils le sont encore aujourd'hui, elle aurait peut-être devenir l'une des femmes les plus riches d'Amérique.

Suis ton coeur

L'histoire de l'humanité s'écrit dans les récits de vie des hommes et des femmes qui suivaient les désirs de leur cœur et faisaient ce qu'elles étaient particulièrement qualifiés pour le faire, et l'ont fait de tout leur cœur. Et peu importe quelle que soit votre situation, cette possibilité s'offre à vous, en ce moment.

Le colonel Harland Sanders avait 66 ans avant de vendre son premier poulet basé sur sa recette Kentucky Fried Chicken. Il avait été travaillant comme cuisinier en tant que propriétaire de son propre petit café, toute sa vie, préparer du poulet frit avec sa recette. Puis, à l'âge de 66 ans, quand il a commencé à faire ce qu'il aurait dû faire des décennies auparavant, il a commencé à bâtir son entreprise de franchise et est devenu l'un des

Machine Translated by Google

personnes les plus connues et les plus riches du monde.

Un jeune homme de 16 ans, un de mes élèves, est devenu si
enthousiasmé par son potentiel, qu'il a lancé son propre service alimentaire
entreprise, en a fait un succès et l'a vendue avec profit au moment où
il avait 18 ans. Son accomplissement et sa confiance en tant que
résultat était si impressionnant, que lorsqu'il est allé travailler pour un grand
chaîne d'épicerie, ils l'ont promu si vite dans les échelons qu'avant
la fin de sa 18e année, il devient le plus jeune gérant complet d'une
grande épicerie en Amérique. Et il aime chaque minute de son
travail.

Le courage et la confiance sont
Essentiel

D'innombrables hommes et femmes m'ont écrit et sont revenus à ma
séminaires à travers le pays, et ils m'ont dit que la somme
le courage de faire ce qu'ils voulaient vraiment faire était le tournant
point dans leur vie. Certains d'entre eux avaient considérablement augmenté leur
revenus, 5 et 10 fois, bien que beaucoup n'en aient pas eu. Dans tous les cas, ils
travaillaient plus dur que jamais, mais en conséquence, ils étaient
plus heureux qu'ils ne l'avaient jamais été. Leurs postures sont fortes et
droits, leurs yeux brillent, leur voix est claire, leur langage est

Machine Translated by Google

positif, et il est évident qu'ils profitent vraiment de leur vie.

Ils ont une confiance calme et tranquille en eux-mêmes qui est

indubitable, et cela les distingue des autres autour d'eux.

Votre développement de la compétence et de la maîtrise, et le soi

confiance qui va avec, réelle y commencer par l'auto-analyse et

connaissance de soi. Socrate a dit que le commencement de toute sagesse et

la compréhension est contenue dans les mots : « Homme, connais-toi toi-même. Dans

vous analyser pour déterminer ce qui serait idéal pour vous

Pour ce faire, il existe six approches que vous pouvez utiliser.

Tout d'abord, posez-vous ces questions :

1. Quels talents, compétences et capacités avez-vous qui semblent être

naturel pour vous ?

2. Qu'avez-vous pu faire facilement et bien dans le passé qui

semble être difficile pour les autres?

3. Quelles matières à l'école et quelles parties de votre travail avez-vous

naturel vers lequel gravite-t-il ?

4. Qu'as-tu le plus aimé faire entre 7 et 14 ans ?

(Demandez à votre mère!) C'est souvent un prédicteur de ce que vous devriez

faire en tant qu'adulte.

5. Quelles parties de votre travail aimez-vous et semblez-vous faire

Machine Translated by Google

Bien ?

6. Quel travail ou quelles activités vous procurent un high naturel ? Ils te donnent l'énergie, vous remplit d'enthousiasme et vous perdez la notion du temps lorsque vous les faites.

Chaque personne est mise sur cette terre avec une combinaison unique de talents et inclinations qui le rendent différent de quiconque autre qui ait jamais vécu. Et ce n'est que lorsque vous trouvez le spécial situation qui peut le plus bénéficier de vos capacités uniques que vous sera en mesure d'apporter la plus grande contribution et de profiter du grand récompenses, tangibles et intangibles. Trouver le travail qui vous convient, puis devenir excellent dans ce travail, est l'un des principaux responsabilités de la vie adulte.

Les quatre quadrants du travail

Un excellent exercice de découverte de soi est pour vous de diviser votre travail activités en quatre quadrants. (Cela a d'abord été suggéré par Victor Frankl, le fondateur de la logothérapie.) Les quatre quadrants sont divisés par ce qui est difficile à apprendre par rapport à ce qui est facile à apprendre et ce qui est difficile à faire par rapport à ce qui est facile à faire.

QUADRANT UN

QUADRANT DEUX

Machine Translated by Google

Difficile à apprendre; difficile à faire Facile à apprendre; difficile à faire

QUADRANT TROIS

QUADRANT QUATRE

Difficile à apprendre; facile à faire Facile à apprendre; facile à faire

Quadrant Un : Dans le premier quadrant, vous trouvez ces emplois et

activités difficiles à apprendre et difficiles à faire. Ce sont probablement

zones pour lesquelles vous n'avez pas d'installations naturelles et à partir desquelles vous obtenez

très peu de plaisir. Comme un vendeur devant faire un décompte détaillé

des rapports ou des analyses financières, ou un programmeur informatique censé

faire des appels de vente ou parler en public. L'individu et le

les occupations ne sont pas adaptées les unes aux autres. Ils sont difficiles à apprendre et

toujours difficile à faire.

Quadrant Deux : Ce quadrant contient des éléments faciles à

apprendre mais difficile à faire. Le dur labeur physique pourrait tomber dans cette catégorie,

comme creuser un fossé avec une pelle. C'est facile à apprendre, mais c'est toujours

difficile à faire.

Quadrant Trois : Ce quadrant contient les emplois ou activités

qui sont difficiles à apprendre, mais faciles à faire. Conduire une voiture ou taper avec un

machine à écrire pourrait tomber dans cette catégorie. Ils sont difficiles à apprendre à

d'abord, mais une fois que vous les avez appris, ils sont faciles à faire

Machine Translated by Google

après.

Quadrant Quatre : Ce quadrant, en termes de ce que vous devriez idéalement y faire, est le plus important. Ce sont des emplois faciles à faire et ils étaient si faciles à apprendre que vous avez souvent oublié comment vous les a appris à al · Ce sont invariablement les types d'emplois ou le genre de travail dans lequel vous excellez et qui sont presque sans effort pour vous, bien qu'ils puissent être difficiles pour d'autres. C'est le travail ou le travail qui vous devriez faire de votre vie.

Examinez votre historique de travail

Repensez à votre vie et demandez-vous : « Quelles activités, les comportements ou les décisions ont été les principaux responsables de mon succès dans la vie, à ce jour ? »

Vous constaterez probablement que moins de 5 % des choses que vous avez dit ou fait ont représenté la majeure partie du succès que vous avez apprécié. Vous découvrirez peut-être que c'était votre capacité unique à résoudre un type particulier de problème ou pour profiter d'un type particulier de opportunité. Vous découvrirez peut-être que votre talent particulier était un habileté interpersonnelle qui vous a permis d'influencer et de persuader les autres personnes à un moment et à un endroit précis. Vous pouvez constater, à l'analyse, que c'était une capacité à prendre en charge et à accepter la responsabilité de

Machine Translated by Google

accomplir un but particulier.

Tout ce qui a été responsable de vos succès dans la vie à ce jour

peut être une bonne indication de ce que vous devriez faire à l'avenir.

Concevez votre vie professionnelle idéale

Décrivez en détail le montant d'argent que vous aimeriez gagner, le

le type de travail que vous aimeriez faire, la taille et le caractère du

l'entreprise pour laquelle vous aimeriez travailler, le type de personnes que vous souhaiteriez

avec qui vous aimeriez travailler, le type de clients auxquels vous aimeriez vous adresser,

et le niveau de responsabilité ou le poste que vous souhaitez atteindre. Comme

vous réfléchissez au genre de travail qui vous rendrait heureux, vous

peut constater qu'il s'agit d'un domaine complètement différent de celui dans lequel vous êtes

maintenant.

Une femme qui travaillait comme commis comptable devant un ordinateur

société de vente du New Jersey a remarqué à quel point les vendeurs

gagnaient et a décidé qu'elle voulait se lancer dans le téléphone

ventes elle-même. Lorsqu'elle a posé sa candidature, on lui a dit que les deux

métiers, vente et comptabilité, étaient totalement différents, et qu'un

personne de la comptabilité avait très peu de chances de réussir dans

vente. Néanmoins, elle n'arrêtait pas de demander une chance d'essayer de vendre,

et, finalement, elle a eu la chance de remplacer un vendeur qui était

Machine Translated by Google

en vacances.

Aujourd'hui, l'entreprise vend plus de 17 000 000 $ par année en
logiciels et périphériques informatiques, principalement par téléphone. Ce
femme est si douée pour la vente qu'elle représente plus de 50
% des revenus totaux. Elle est passée de gagner 2 500 $ par
mois, à près d'un demi-million de dollars par an. Le meilleur de tous , elle a
jamais été aussi heureuse de toute sa vie.

Maximisez votre retour sur

Énergie

Analysez votre travail en fonction de la mesure que j'appelle "retour sur
énergie." Les leaders dans tous les domaines appliquent délibérément leurs talents et
énergies où ils peuvent obtenir leur meilleur retour sur la quantité
d'énergie - mentale, émotionnelle et physique - qu'ils investissent dans n'importe quel
effort. Ils refusent d'accepter des emplois ou de travailler dans des domaines où ils
ne peut pas performer à des niveaux exceptionnels. Ils se traitent comme
ressources précieuses et ils dépensent leur énergie très soigneusement y.

L'une des questions que vous pourriez continuellement vous poser est : « Est-ce que
est-ce la meilleure utilisation possible de mon temps et de mon énergie ? »

Est-ce que ce que vous faites en ce moment est la chose la plus précieuse que vous
pourrait faire, étant donné votre combinaison particulière de talents et

Machine Translated by Google

capacités? Souvent, répondre à cette question vous aidera à voir que
il y a une grande différence entre ce que vous faites actuellement et
ce que vous devriez faire si vous voulez remplir davantage de vos
potentiel.

Fais ce que tu aimes

Marsha Sinetar a écrit il y a quelques années un livre très vendu dont le titre
le dit al : Fais ce que tu aimes, l'argent suivra (Del Publishing
Compagnie, 1987). Presque tous les hommes heureux ou heureux qui ont vraiment réussi
femme dira que la raison de leur succès est qu'ils sont
"faire ce qu'ils aiment faire."

Chaque fois qu'une personne est malheureuse pour une raison quelconque, je lui demande toujours
à quel point ils aiment leur travail et choisiraient-ils de le faire ?
type de travail s'il y avait d'autres options qui s'offraient à eux? Invariablement
quand quelqu'un est généralement mécontent de sa vie, en particulier ton mec,
ils sont insatisfaits de leur travail pour une raison quelconque.

Malheureusement, il y a un vieux mythe dans notre société qui suggère que
le travail est une pénalité que vous payez pendant la journée pour que vous puissiez obtenir votre
profiter d'autres choses le soir et le week-end.

Beaucoup de gens considèrent le travail comme une punition inévitable. Ils
essayez de le faire aussi bien qu'ils en ont besoin pour ne pas se faire virer, mais

Machine Translated by Google

ils ne se demandent jamais vraiment s'ils aiment ça.

Cependant, cette attitude n'est pas pour vous. Votre vie est trop précieuse et
utile de le dépenser à faire quelque chose que vous n'aimez pas. Chaque minute
de celui-ci devrait être dépensé à faire des choses que vous aimez et qui vous tiennent à cœur, et
qui te rendent heureux.

Ce qui est merveilleux, c'est que les personnes les mieux payées d'Amérique, et
dans le monde entier, occupent souvent des emplois qu'ils apprécient tellement qu'ils
ils détestent rentrer chez eux le soir, et les personnes les moins bien payées sont
invariablement trouvés dans des emplois qu'ils n'aiment pas, dans lesquels ils vont juste
à travers les mouvements.

Deux questions pour tester le travail

Pertinence

Voici deux tests simples pour déterminer si vous êtes dans le bon
travail pour vous.

1. Continueriez-vous à travailler à ce poste si vous gagniez un million
dol ars à la loterie demain?

Si la première chose que vous feriez était de quitter votre emploi si vous
avait assez d'argent, cela signifie simplement que vous êtes dans le
mauvaise position pour vous.

2. Utilisez ce que j'appelle le "test de l'horloge". Les gens qui ont tort

Machine Translated by Google

travail regarder l'horloge al le temps. Ils sont très conscients de ce que

l'heure à laquelle ils commencent et l'heure à laquelle ils arrêtent. Les personnes qui sont dans le

bon travail sont rarement conscients de l'horloge, sauf pour savoir combien peu

le temps qu'il leur reste pour faire le travail qu'ils aiment vraiment.

Quelle que soit la façon dont vous le mesurez, choisir le travail qui vous convient est essentiel

à vos sentiments élevés d'estime de soi et de confiance en soi, non

seulement dans votre travail, mais dans tous les autres domaines de votre vie.

S'engager à l'excellence

Une fois que vous avez choisi votre emploi ou votre profession idéale pour cette étape de

votre carrière, votre plus grande responsabilité est de prendre la décision de

devenir très bon, puis devenir excellent dans ce que vous faites.

Dans une longue étude sur les Américains qui réussissent, le Gal up

l'organisation a découvert cette « expertise », ou être reconnue par votre

pairs comme l'un des meilleurs dans votre domaine, était l'un des éléments essentiels

ingrédients du succès dans la vie américaine.

Nous avons dit précédemment que la confiance en soi vient du positif

savoir, plutôt que la pensée positive. C'est seulement quand tu sais que

vous êtes exceptionnel dans le domaine que vous avez choisi et vous vous sentez vraiment formidable

sur vous-même et que vous jouissez d'un niveau élevé de confiance en vous.

Des hommes et des femmes qui sont bons dans ce qu'ils font et qui savent que

Machine Translated by Google

ils sont bons dans ce qu'ils font, sont très différents de ceux qui sont

seulement moyen. Ils marchent, parlent, s'habillent et se comportent différemment.

Ils ont une attitude d'assurance et de certitude sur eux-mêmes

qui les fait se démarquer dans n'importe quel groupe. Ils ont un profond

un sentiment d'estime de soi et de confiance en soi qui est évident pour tout le monde

autour d'eux.

L'excellence s'apprend

Un homme dans la vingtaine est venu me voir lors d'un séminaire à Pittsburgh

récemment. Il a dit qu'il avait commencé dans la vente un peu plus de quatre ans

il y a. Quand il a commencé, il n'avait aucune expérience et ne savait rien de

soit comment vendre son produit et comment cela pourrait bénéficier à son

perspectives.

Il m'a dit que sa formation de base en vente lui avait été donnée par son

gestionnaire sous la forme de mon programme audio, "La psychologie de

Sel ing. En écoutant l'émission, qui lui a appris à se

professionnellement, étape par étape, il est devenu enthousiaste à l'idée d'apprendre et

sur le développement professionnel. Il a écouté les audios, encore et encore

terminé, puis acheté des programmes audio supplémentaires et commencé à lire

avec voracité dans le domaine de la vente.

Il m'a dit qu'au cours de sa première année, dans un marché très concurrentiel, il

Machine Translated by Google

gagné 22 000 $. Cependant, alors qu'il lisait et écoutait des programmes audio,
et assisté à des séminaires, il s'améliorait de plus en plus. Dans sa deuxième année
il a gagné 48 000 $. Il est devenu totalement engagé à continuer
l'apprentissage, et dans sa troisième année, il a gagné 94 000 $. Dans sa quatrième année,
il gagnait un peu plus de 175 000 $ en vendant les mêmes produits
même marché concurrentiel, aux mêmes clients, aux mêmes prix
et dans les mêmes conditions économiques. Et il avait conduit jusqu'au
séminaire dans sa nouvelle Mercedes.

Tout le monde ne peut pas connaître des résultats financiers aussi extraordinaires,
mais le plus important chez ce jeune vendeur était qu'il
respirait la confiance en soi et la fierté personnelle par tous les pores. Il avait
une image de soi positive et une haute estime de soi. Il était admiré et
respecté par les gens qui l'entourent. Et il a été présenté comme un modèle
aux autres de ce qu'ils pourraient devenir s'ils travaillaient simplement sur
eux-mêmes et sur leur travail assez dur.

La loi de l'accumulation

Cela nous amène à un principe mental très important appelé la « loi de
accumulation." L'application de cette loi est une raison fondamentale
pour réussir dans tous les domaines, y compris le vôtre. Cette loi stipule que chaque
une grande vie ou une grande carrière est une accumulation de centaines, et

Machine Translated by Google

peut-être des milliers d'efforts que personne ne voit ou n'apprécie jamais.
Un grand succès est le résultat d'innombrables heures, voire de mois
et des années, de préparation et de travail acharné vers l'objectif de
devenir très bon dans ce que vous faites.

Cette loi d'accumulation dit que la vie ressemble beaucoup à un équilibre
feuille, avec les crédits et les débits. Chaque fois que tu fais quelque chose
positif pour améliorer vos capacités et améliorer votre vie, vous obtenez un
crédit du côté crédit de votre grand livre. Chaque fois que vous gaspillez votre
temps, ou négliger de profiter d'une occasion d'apprendre et
croître, vous obtenez un débit au débit de votre grand livre.

Voici la clé : tout compte. Tout ce que vous faites ou ne faites pas
faire est noté et totalisé sur votre bilan. Tout
que vous faites ou ne faites pas, compte d'une certaine manière. Rien n'est neutre.
Tout vous amène soit vers une vie meilleure, soit vous amène
loin d'elle. Tout compte.

Une personne qui réussit, qui est heureuse et qui a confiance en elle est une personne qui a
consciemment et délibérément accumulé beaucoup de crédits sur son
bilan. Une personne malheureuse, négative ou peu sûre d'elle est une personne
qui a beaucoup de débits sur son bilan. Parce que le seul
ce qui compte, ce sont vos actions, il semble que chaque élément positif et

Machine Translated by Google

l'action constructive dans laquelle vous vous engagez s'additionne et augmente vos niveaux de confiance en soi et d'estime de soi.

La loi de l'incrémental

Amélioration

Le corollaire le plus important de la loi d'accumulation est peut-être ce qu'on appelle la loi de l'amélioration progressive. C'est vraiment le loi qui explique comment vous vous déplacez d'où que vous soyez au sommet de votre terrain. C'est la loi qui explique tout le grand succès en Amérique, ou n'importe où ailleurs dans le monde. Cette loi stipule simplement qu'une personne devient bon dans son domaine de prédilection en améliorant progressivement y, en continu, sur une longue période.

Mon ami Darren Hardy a écrit un livre intitulé The Compound Effect (Vanguard Press, 2011), dans lequel il explique comment c'est que tout ce que vous faites de positif dans votre vie se compose et se multiplie, grandissant avec force et puissance au fil des mois et des années. Comme l'a dit Einstein, "la composition est la force la plus puissante dans le univers."

La reconnaissance de formes

Dans une étude sur le thème de la maîtrise, rapportée dans le magazine Psychology Today, les chercheurs ont conclu que la maîtrise

Machine Translated by Google

consistait en la capacité de reconnaître une grande variété de modèles dans un
situation donnée, sur la base de ce qu'ils ont appelé un « haut niveau de
complexité."

La complexité intégrative est définie comme la capacité à reconnaître des modèles
dans une situation et de prédire avec précision ce qui est susceptible de se produire et
la meilleure action à entreprendre, basée sur des expériences antérieures avec des
situations.

Par exemple, un vendeur atteindrait un niveau élevé de
confiance et capacité dans une situation de vente en ayant à la fois étudié
sa profession et en ayant été dans d'innombrables ventes précédentes
situations. Il ou elle aurait développé la capacité d'intégrer
connaissances et l'expérience et de reconnaître un modèle particulier dans
la situation des ventes sur la base des situations de ventes précédentes qui ont été
semblable à celui-ci.

Un excellent homme d'affaires est celui qui a développé ce même
capacité de reconnaître un motif lorsqu'il se reproduit, en s'appuyant sur
expériences précédentes, et, par conséquent, répondre efficacement en faisant
et dire les bonnes choses pour conclure la transaction commerciale
réussir ou prendre la bonne décision d'investissement.

Les Grands Maîtres

Machine Translated by Google

Les chercheurs ont découvert qu'un grand maître des échecs, par exemple,
était capable de reconnaître jusqu'à 100 000 modèles différents ou
mises en page sur l'échiquier et avait développé une stratégie pour faire face
avec chacun. Un champion national d'échecs a pu reconnaître
peut-être 50 000 modèles. Un joueur d'échecs de tournoi a pu
reconnaître peut-être 10 000 modèles sur l'échiquier, et ainsi de suite.
Leur conclusion était qu'il faut plusieurs milliers d'heures de
la recherche et la pratique pour atteindre et performer à des niveaux exceptionnels dans
tout domaine complexe ou toute occupation ou profession difficile. Bien que
il y a des prodiges, des gens qui réussissent en peu de temps,
ceux-ci sont très rares.

Malcom Gladwel , dans son best-seller, Outliers (Back Bay
Books, 2011), cite les recherches approfondies qui montrent qu'il faut
plusieurs années, en moyenne, pour qu'une personne devienne excellente dans son
son domaine de prédilection. Selon Gladwel, la maîtrise dans n'importe quel domaine exige
10 000 heures, ou sept ans de travail acharné, ou les deux.

La plupart des gens ne deviennent riches qu'après 40 ou 50 ans, s'ils
l'atteindre à tous . Il leur faut de nombreuses années de travail acharné, continu
l'apprentissage et l'expérience pour développer un répertoire suffisamment étendu
de modèles afin qu'ils puissent reconnaître et tirer parti de

Machine Translated by Google

opportunités qui s'offrent à eux. Jusque-là, ils font beaucoup

erreurs : "deux pas en avant et un pas en arrière".

La fondation de soi

Confiance

La loi de l'amélioration progressive est votre clé pour un

avenir de succès, de prospérité et de confiance en soi. Cela n'a pas d'importance

d'où vous partez ; tout ce qui compte, c'est où vous allez.

Comme l'a dit Théodore Roosevelt, « Faites ce que vous pouvez, avec ce que vous avez,

là où tu es."

En appliquant la loi de l'amélioration progressive à vous-même et

votre travail, vous pouvez commencer à progresser vers l'adhésion à la grande

ceux de votre domaine. Si vous faites ce que vous aimez faire et que vous êtes

le faire de tout votre cœur, en vous engageant dans des actions personnelles et

amélioration professionnelle, vous pouvez commencer à avancer à un tel

rythme rapide qu'il wil vous étonner.

Vous avez entendu parler de la règle du 80/20, qui dit que 80 % des

le revenu va à 20 pour cent de la population. Votre objectif, si vous ne l'êtes pas

déjà là, devrait être de rejoindre le top 20 pour cent dans votre domaine. Si

vous faites partie des 20 % les plus performants, votre travail consiste à entrer dans les 10 % les plus performants,

puis les 5 % supérieurs, puis les 4 % supérieurs, et ainsi de suite.

Machine Translated by Google

Votre objectif devrait être « d'être le meilleur ». Votre objectif est d'être reconnu

par ceux qui vous entourent comme étant exceptionnels dans votre domaine. Votre objectif doit être

payer n'importe quel prix, surmonter n'importe quel obstacle et faire n'importe quel effort

nécessaires pour exceller dans la carrière que vous avez choisie. En juste un

moment, je vais vous montrer comment.

Se déplacer vers le haut

Il y a un petit problème que vous devez régler avant de

devenir l'un des meilleurs dans votre domaine. Plus tôt dans ce livre, j'ai dit que

la plupart d'entre nous grandissent avec des sentiments d'infériorité et d'inadéquation.

En raison d'une faible estime de soi et du manque d'estime de soi, beaucoup d'entre nous

jamais penser à devenir excellent dans notre travail. Ce n'est même jamais

il nous vient à l'esprit que nous avons la capacité d'apprendre tout ce dont nous avons besoin pour

apprendre à être capable de faire un travail remarquable dans tout ce que nous mettons notre

esprits à.

Le fait est que, d'une manière générale, vous avez la capacité de

exceller dans tout ce qui est vraiment important pour vous. Si quelqu'un d'autre a

atteint un haut niveau de compétence dans votre domaine, alors vous aussi.

Tout ce que vous avez à faire est de faire les mêmes choses, encore et encore, jusqu'à ce que

tôt ou tard, vous obtenez les mêmes résultats qu'eux. C'est le

loi de cause à effet en action. Lorsque vous pratiquez cette loi dans

Machine Translated by Google

en conjonction avec la loi de l'amélioration progressive, vous pouvez déplacer

d'où que vous soyez à l'endroit où vous voulez être.

Identifiez vos compétences clés

Tout comme choisir le bon travail ou la bonne carrière pour vous nécessite de vous-même

d'analyse et de conscience de soi, passer au sommet de votre domaine nécessite

que vous preniez votre position actuelle et que vous la décomposiez en ce que nous appelons

ses domaines de résultats clés (KRA) ou à ses compétences de base.

Dans chaque emploi, et dans chaque entreprise d'ailleurs, il y a quelques

compétences clés, rarement plus de cinq à sept, qui déterminent la

le succès ou l'échec de la personne dans ce travail.

Partout où un individu éprouve des difficultés dans sa carrière, il est

y habituellement parce qu'il ou elle est faible dans un ou plusieurs de ces KRA ou

compétences de base s. Partout où une personne réussit, il s'avère qu'elle est

fort dans toutes les compétences clés nécessaires pour réussir dans ce travail.

Voici une découverte clé : votre compétence la plus faible détermine

la hauteur de votre réussite dans votre travail.

Vous pourriez être excellent dans six de vos sept domaines de résultats clés,

mais votre faiblesse dans le septième domaine peut vous retenir pendant des années.

Analysez vos niveaux de compétence

Votre première tâche consiste à décomposer votre travail en ses éléments constitutifs, ses

Machine Translated by Google

compétences de base, puis analysez honnêtement votre niveau de compétence dans chacun, en vous donnant une note sur une échelle de 1 à 10.

Par exemple, si vous êtes dans la vente, vos KRA ou « compétences de base » pourraient prospecter, établir des relations, identifier les problèmes, présenter solutions, répondre aux objections, conclure la vente et obtenir des reventes et des références de clients satisfaits. Une faiblesse dans l'un de ces domaines pourraient être fatals à votre réussite et à vos revenus.

Si vous êtes en affaires, vos KRA pourraient être le leadership et gestion, planification stratégique, marketing et ventes, dotation et la délégation, les contrôles financiers et l'administration, et la production et contrôles de qualité. Chaque situation peut être légèrement différente, mais la même concept s'applique. Le succès commence par l'analyse de l'individu parties de votre performance et ensuite faire un plan pour devenir très bon dans chaque domaine.

Pratique délibérée

L'une des percées les plus importantes en matière de performance personnelle et la réussite professionnelle est décrite dans le top-seller de Geoffrey Colvin livre, Talent Is Overrated (Portfolio Trade, 2010). Colvin montre que la plupart des gens commencent leur carrière avec des compétences commercialisables limitées, et puis développer à partir de là.

Machine Translated by Google

Il s'avère que les cadres qui sont arrivés au sommet tôt dans leur
les carrières ont développé l'habitude d'identifier la compétence la plus importante
ils pourraient évoluer à ce stade de leur carrière. Ils feraient alors
se consacrer à la maîtrise de ce talent , une compétence à la fois.
Une fois qu'ils avaient développé une compétence clé, ils identifiaient alors la
une compétence qui pourrait les aider à progresser davantage. Toute leur carrière
échelle consistait à maîtriser chaque compétence clé , un à la fois, jusqu'à ce que
"l'effet composé" a pris le dessus, et ils ont rapidement progressé dans leur
emplois.

Identifiez votre compétence clé

Un bon exercice consiste à se demander : « Quelle est ma compétence limite ? Qu'est-ce que
ce que je fais ou ne fais pas, c'est déterminer la vitesse à laquelle je
réussir et avancer dans mon travail ? »

Quel est le goulot d'étranglement ou le point d'étranglement de la performance dans votre travail ?

Qu'est-ce qui vous limite ou vous empêche d'arriver là où vous voulez
aller? Parfois, prendre le temps de développer une compétence limitante mettra
toute votre carrière sur la voie rapide.

Lors d'un de mes séminaires, un responsable m'a demandé en privé pourquoi il était
qu'il était continuellement ignoré pour une promotion à son ingénierie
ferme, même si son patron a reconnu qu'il faisait un excellent travail?

Machine Translated by Google

Je lui ai posé des questions sur les qualités et les activités des mieux payés
ingénieurs de l'entreprise.
Il s'est avéré qu'ils (ainsi que des comptables, des architectes et des
de nombreux autres professionnels) étaient des « faiseurs de pluie ». Ils avaient la capacité de
faire des présentations aux clients, et de les convaincre de l'idée de donner
travail à leur entreprise.
Il m'a ensuite dit qu'il était terrifié à l'idée de parler en public et que tout
sorte de vente. Je lui ai dit que s'il voulait évoluer dans son entreprise, il
devrait suivre un cours de prise de parole en public, surmonter ses peurs et
commencer à apporter des affaires à son entreprise.
Un an plus tard, je donnais un autre séminaire de management qu'il
assisté. Il avait suivi mon conseil, rejoint Toastmasters, pris un
Cours Dale Carnegie et devenir un porte-parole fluide et populaire
pour son entreprise. Il avait été promu deux fois, ses revenus avaient augmenté de 40
pour cent, et il était l'une des personnes les plus respectées de son entreprise.
Toute sa vie et sa carrière avaient été transformées par le développement
d'une compétence clé .

Toutes les compétences sont apprenables

Une fois que vous avez défini votre travail idéal, puis décomposé ce travail
en ses éléments constitutifs ou compétences de base, puis a élaboré un plan pour

Machine Translated by Google

devenir très bon dans chaque partie de votre travail, puis votre dernière clé pour l'auto-motivation et un sentiment de croissance est de s'engager à auto-amélioration continue et sans fin. Prendre une bonne décision maintenant pour vous consacrer à un processus de vie personnel et développement professionnel.

Voici trois règles simples qui changeront votre vie :

1. Réinvestissez 3 % de vos revenus en vous-même. Dépensez 3 pour cent de ce que vous gagnez sur la recherche personnelle et développement, sur l'amélioration de vos compétences et capacités, et sur devenir meilleur dans l'exécution des tâches les plus importantes qui sont exigé de vous. Si vous réinvestissez 3 % de vos revenus dans vous-même, vous n'aurez plus jamais à vous soucier de l'argent.

2. Lisez pendant une heure ou plus chaque jour dans le domaine de votre choix, souligner et prendre des notes précises que vous pourrez revoir régulièrement.

Une technique simple consiste à lire et souligner avec un stylo rouge et puis revenez en arrière et transférez tous ces points clés dans une spirale carnet de notes. Vous pouvez dicter les points clés et les faire taper pour vous ou vous pouvez utiliser un logiciel de dictée qui traduit votre voix et qui vous permet ensuite d'imprimer les points clés.

Machine Translated by Google

Vous aurez alors un synopsis des idées les plus importantes dans n'importe quel

livre. Lorsque vous les examinez, ce qui ne prend qu'environ 10 minutes

ou alors, cinq ou six fois, vous mémorisez presque tous les points clés.

Cette méthode est utilisée par certains des hommes les plus prospères et

femmes en Amérique.

3. Écoutez des programmes audio dans votre voiture. Transformez votre automobile

dans une salle de classe mobile, une université sur roues. Ne conduisez jamais votre

voiture sans que vos programmes audio éducatifs ne soient diffusés.

Selon l'American Automobile Association, la moyenne

conducteur passe entre cinq cents et mille heures par an

dans leur voiture. Si vous transformez ce temps de conduite en « temps d'apprentissage », vous

devenir l'une des personnes les mieux éduquées de votre génération.

Votre financier le plus précieux

Actif

Votre capacité à gagner de l'argent en appliquant vos connaissances et vos compétences est

la source d'argent la plus importante de votre vie. Ceci est appelé

votre "pouvoir de gain", et est la somme totale de toutes vos connaissances et

compétence appliquée à faire un travail.

Votre « capacité de gain » est votre capacité à obtenir des résultats que quelqu'un

vous payer. Cette capacité représente jusqu'à 80 à 90 % de

Machine Translated by Google

votre valeur nette totale.

Votre capacité de gain est soit un atout appréciable, devenant plus

précieux chaque mois et année, ou un actif qui se déprécie, perd de la valeur

chaque mois et chaque année en raison d'un échec de la mise à jour continue

vos compétences.

L'une des dépenses les plus intelligentes que vous puissiez faire est d'investir dans votre

"capacité de gain", pour devenir meilleur dans ce qui vous rapporte le plus. Ce

l'investissement continu en vous-même vous mettra derrière le volant de

votre propre vie. Cela vous assurera un plus grand succès et une plus grande autonomie

confiance chaque jour de votre vie, et par la loi de l'effort indirect, un

l'engagement envers vous-même vous fera gagner l'estime de soi, le respect de soi,

et la fierté personnelle que vous désirez.

Vous finirez par atteindre la compétence et la maîtrise de votre

domaine qui génèrent les sentiments de confiance en soi qui vous font

irrésistible.

Il n'y a pas de limite à ce que vous pouvez accomplir si vous connaissez les

direction dans laquelle vous allez et vous voulez faire le

efforts pour exceller dans ce que vous faites.

Exercices d'action

1. Prenez aujourd'hui la décision d'exceller dans ce que vous faites.

Machine Translated by Google

Fixez-vous-en un objectif, faites un plan et travaillez-y tous les jours.

2. Identifiez les emplois ou les parties de votre travail que vous appréciez le plus, et

puis chercher un moyen d'accéder à de plus en plus de ces emplois.

3. Identifiez les emplois de votre carrière qui ont été faciles à apprendre

et qui sont faciles à faire, et chercher des moyens d'en faire plus,

plus du temps.

4. Identifiez les KRA de votre travail et attribuez-vous une note de 1 à

10 dans chacun. N'oubliez pas que votre compétence clé la plus faible détermine

hauteur de votre réussite.

5. Identifiez la compétence qui, si vous y excelliez

systématiquement, aurait le plus grand impact positif sur votre

carrière.

6. Élaborez un plan d'apprentissage continu pour vous-même et consacrez-vous

vous-même pour devenir de mieux en mieux dans ce que vous faites.

7. Identifiez le ou les résultats les plus importants pour lesquels vous êtes

payé, et décidez d'obtenir plus et mieux de ces résultats chaque

jour.

CHAPITRE 4

Le jeu intérieur de soi

Confiance

Machine Translated by Google

La confiance ne vient pas de nulle part. C'est le résultat de

quelque chose . . . heures et jours et semaines et années de constante

travail et dévouement.

—Roger Staubach

Aristote a écrit dans sa célèbre Éthique à Nicomaque que la commune

Le but de l'humanité est d'être heureux, mais chaque personne définit

bonheur. Une chose que nous savons, c'est que les plus confiants et les

mieux nous nous sentons dans notre peau, plus nous sommes heureux et plus

efficace, nous semblons être dans tout ce que nous faisons.

La confiance en soi, cependant, est un véritable état d'esprit basé sur votre

systèmes de croyance. La croyance, ou la foi, vous permet d'agir hardiment face à

d'incertitude. La confiance vous permet de faire face aux changements et

difficultés et contretemps inattendus avec calme et clarté, et

vous permet de réagir plus efficacement en toutes circonstances.

La loi de la croyance

La loi de croyance, corollaire important de la loi de cause et

effet, dit que « vos croyances deviennent vos réalités ». Vous n'avez pas

croyez ce que vous voyez, mais vous voyez ce que vous croyez. Wil iam James

de Harvard a déclaré que «la croyance crée le fait réel».

Dans la Bible, il est dit : « Selon votre croyance, cela vous est fait ».

Machine Translated by Google

Si vous croyez assez fort et assez confiant, votre extérieur

le monde aura tendance à se conformer à un modèle compatible avec ces croyances.

En fait, votre monde d'aujourd'hui est en grande partie une représentation de votre

croyances et convictions profondes. Vous vous comportez à l'extérieur en fonction

sur vos croyances à l'intérieur. Vous voyez le monde autour de vous basé

sur vos croyances sur la réalité, qu'elles soient correctes ou non.

Comment pouvez-vous déterminer vos vraies croyances ? Simple. Vous pouvez tel quel

vous y croyez vraiment en observant ce que vous faites et ce que vous ne faites pas.

Vous pouvez dire ce que vous croyez en écoutant vos opinions, votre

conversations et en notant vos décisions. Quand tu crois vraiment

être un être humain exceptionnel, doté de remarquables

capacités, vous marcherez, parlerez et agirez de cette façon, et votre intérieur

les convictions deviendront vos réalités extérieures. Comme le dit la Bible, "Al

tout est possible à celui qui croit.

Le pouvoir de la croyance

Il y a de nombreuses années, il y a l'histoire d'un homme dont le commerce était

en grave difficulté. Il avait perdu de grosses ventes, il était profondément dans

dette, et ses fournisseurs et créanciers se rapprochaient de lui.

Il ne savait pas s'il devait continuer à lutter ou simplement

déclarer faillite et laisser tomber son entreprise. Il a décidé d'aller faire un

Machine Translated by Google

promenade dans le parc ce soir-là pour y réfléchir et décider quoi faire.

Il se tenait dans le parc sur un petit pont regardant vers le bas

l'eau, lorsqu'un homme plus âgé est sorti de l'obscurité. Voir son

regard abattu, le vieil homme s'est arrêté et a demandé à savoir ce

l'affaire était.

Pour une raison quelconque, l'homme d'affaires lui a parlé de tous ses problèmes financiers

problèmes et à quel point son entreprise était sur le point de s'effondrer, même si

c'était une bonne affaire et avait un bon avenir potentiel. Le plus vieux

l'homme a écouté attentivement, puis a dit: "Je pense que je peux vous aider."

Il a sorti un chéquier de sa poche, a demandé à l'homme son nom,

et lui écrivit un chèque, le lui mit dans la main et dit :

« Prends cet argent. Retrouve-moi ici exactement dans un an à partir d'aujourd'hui et

vous pourrez me rembourser à ce moment-là. Puis, l'homme plus âgé s'est retourné et

disparu dans les ténèbres.

Le chèque de 500 000 $

Lorsque l'homme d'affaires est revenu à son bureau, il a ouvert le

vérifier et a constaté que c'était pour 500 000 $. Il pensait que ce n'était qu'un

blague jusqu'à ce qu'il lise la signature. La signature disait : « John D.

Monsieur Rockefel. Il avait reçu un chèque d'un demi-million de dollars de

l'homme le plus riche du monde, à cette époque, l'homme qui avait formé

Machine Translated by Google

la Standard Oil Company et qui était bien connu pour donner

de l'argent à d'autres.

Au début, il pensait qu'il encaisserait le chèque et résoudrait tous ses problèmes.

problèmes financiers. Mais ensuite, il a décidé qu'à la place, il mettrait

le chèque dans son coffre-fort, sachant qu'il pouvait tirer dessus à tout moment.

Il utiliserait cette connaissance d'avoir cette somme d'argent pour faire face

plus en confiance avec ses fournisseurs et ses créanciers, et de tourner son

affaires autour.

Avec un enthousiasme renouvelé, il se replonge dans son entreprise et

accords conclus, règlements négociés, délais de paiement prolongés,

et conclu plusieurs grosses ventes. En quelques mois, son entreprise

était de retour au sommet, sans dettes et gagnant de l'argent.

L'homme sur le pont

Un an plus tard, il est retourné au pont dans le parc avec le

chèque non encaissé encore dans sa main. Il pouvait à peine attendre de téléphoner à l'aîné

homme ce qui s'était passé. Exactement à l'heure convenue, le vieil homme

émergea une fois de plus des ténèbres. Tout comme l'homme d'affaires

était sur le point de lui rendre son chèque et de lui raconter son histoire passionnante

de succès et de réalisations au cours des 12 derniers mois, une infirmière

sortit en courant de l'obscurité jusqu'au vieil homme et saisit son

Machine Translated by Google

bras.

Elle s'est excusée auprès de l'homme d'affaires en disant: "Je suis tellement contente d'avoir attrapé

lui. J'espère qu'il ne t'a pas dérangé. Il s'échappe toujours

de la maison de repos et se promenant en disant aux gens qu'il est John

D. Rockefeler. Elle prit le bras du vieil homme et l'emmena.

L'homme d'affaires est resté là, abasourdi. Tout au long de l'année, il avait

tournait et faisait du commerce, achetait et vendait, et construisait son

affaires avec la certitude calme et confiante qu'il avait 500 000 $

vérifier dans son coffre-fort qu'il pourrait encaisser à tout moment.

Il s'est soudain rendu compte qu'il avait fait son affaire

succès sur la base de ses convictions, même si les informations sur

sur lesquelles ses croyances étaient fondées étaient fausses. C'était lui-même

confiance en l'action qui a été responsable du revirement de sa

affaires.

Convainquez-vous d'abord

Votre travail consiste à atteindre le même niveau de confiance et de conviction que celui

possédé par cet homme d'affaires. Le monde vous acceptera largement à

votre propre estimation. C'est vous-même qu'il faut convaincre, avant

vous pouvez convaincre quelqu'un d'autre. Mais une fois que vous êtes absolument sûr que

vous avez ce qu'il faut pour maîtriser n'importe quelle situation, vous agirez dans un tel

Machine Translated by Google

manière à ce que vos croyances deviennent votre réalité.

Nous parlons vraiment ici de ce que nous appelons la forme mentale ou la

personnalité robuste et résiliente. L'aptitude mentale est soumise à la loi de

cause et effet. Vous pouvez développer le genre de moi inébranlable

confiance que vous désirez en répétant simplement certaines pensées et

actions encore et encore, jusqu'à ce qu'elles soient enfoncées profondément dans votre

subconscient et acquièrent un pouvoir qui leur est propre. Vous pouvez construire

votre niveau de forme mentale tout comme vous développeriez votre niveau de

forme physique en travaillant vos « muscles mentaux » dans un

jusqu'à ce qu'ils soient aussi forts et efficaces que vous le souhaitez.

Le pouvoir de la suggestion

Peut-être l'influence la plus puissante dans la détermination de votre mental et

état émotionnel à tout moment est le pouvoir de suggestion. Le pouvoir de

la suggestion commence à vous influencer avant même votre naissance, et

continue depuis l'enfance et tout au long de votre vie, faisant de vous le genre

de personne que tu es aujourd'hui.

Les experts disent que 95 % de ce que vous faites, dites, pensez et

la sensation est déterminée par des suggestions environnementales et psychologiques.

influences autour de vous. Par exemple, la personne moyenne est tellement

sensible aux influences suggestives, qu'un mot grossier d'un autre

Machine Translated by Google

personne peut la rendre bouleversée et en colère pendant des heures. Sur
d'autre part, un mot gentil de louange ou de reconnaissance peut lui faire
ou elle d'être positive et heureuse pour le reste de la journée. Nous sommes tous
très sensible aux influences suggestives qui nous entourent.

Contrôlez votre suggestion

Environnement

Pour jouir d'un niveau élevé de confiance en soi, vous devez être capable de vous rattraper
votre propre esprit et libérez-vous de toutes les influences qui vous causent
se sentir négatif ou malheureux pour une raison quelconque. Vous devez prendre le contrôle total
sur votre propre pensée et sur votre propre environnement suggestif,
assurez-vous que ce que vous permettez dans votre esprit est cohérent
avec les choses que vous voulez et la personne que vous voulez être. Et toi
doit s'efforcer d'écarter toutes les autres influences.

Il existe trois formes de suggestion qui peuvent déterminer comment vous
pensez à vous-même et comment vous pensez. Le premier est appelé externe
suggestion. Ce sont toutes les activités qui se déroulent autour de vous, de
du moment où vous vous levez le matin jusqu'à votre dernière communication
ou saisie d'informations le soir.

Selon votre degré d'ouverture et de réceptivité, vous pouvez être
démesurément influencé par la télévision, la radio, les journaux, Internet,

Machine Translated by Google

conversations, expériences de travail, commentaires des supérieurs,

interactions avec les membres de votre famille, voire des problèmes de circulation ou

changements de température à l'extérieur.

La grande majorité des gens laissent passer une grande partie de leur vie

déterminé par ce qui se passe autour d'eux; ils convainquent

eux-mêmes qu'ils pensent indépendamment, alors qu'ils sont

simplement réagir à tout ce qui se passe à la place.

Contrôlez vos émotions

C'est pourquoi les émotions négatives qui vous bouleversent et vous perturbent sont

réactions habituelles et inconscientes, irréfléchies, déclenchées par

événements extérieurs. Nous savons que c'est vrai parce que personne ne voudrait

décider consciemment et délibérément de se sentir négatif, en colère ou contrarié.

Lorsque les gens contrôlent leurs émotions, ils choisissent de se sentir

content.

Par exemple, l'une des expressions les plus courantes de négatif

les émotions ont à voir avec ce qu'on appelle des réponses conditionnées.

Ce sont des réponses automatiques auxquelles nous nous engageons lorsque quelqu'un

appuie sur l'un de nos boutons chauds. Un bouton chaud est un négatif habituel

façon de réagir à une expérience ou à quelque chose que quelqu'un dit.

Chaque personne a une série de ces boutons, et quand on connaît un

Machine Translated by Google

personne bien , en particulier dans une relation intime, nous savons exactement ce
boutons à pousser pour obtenir toutes les réactions que nous voulons.
Lorsque l'un de vos boutons est enfoncé, par exemple lorsque quelqu'un
mentionne quelqu'un ou quelque chose qui vous tient à cœur,
vous répondez avec colère et sur la défensive. Si vous détestez être coupé
dans la circulation et que quelqu'un vous coupe par inadvertance, votre bouton chaud
être déclenché et vous parlerez avec colère à vous-même et à n'importe qui
d'autre qui écoutera dans un avenir prévisible.

Réfléchissez avant de réagir

L'une des façons de prendre le contrôle de votre esprit est d'identifier, en
avancer, les divers facteurs externes qui vous font devenir
en colère ou contrarié. Faites une liste de tout ce qui se passe qui pourrait
parce que vous avez tendance à réagir négativement. Puis consciemment
prendre la décision qu'à l'avenir, lorsqu'un de ces problèmes
se présente, vous répondrez plutôt calmement et positivement et non
permettez-vous de vous fâcher et de vous mettre en colère.
Chaque fois qu'il se passe quelque chose qui déclencherait normalement une
réponse négative de votre part, décider consciemment de ne pas répondre ou
de ne réagir d'aucune façon. Souriez, respirez profondément et restez calme.
Plus vous pratiquez cela, plus cela deviendra facile. Vous voulez

Machine Translated by Google

devenir plus positif et optimiste. Votre confiance en vous augmentera

et vous vous sentirez plus maître de votre propre vie. Vous commencerez à

libérez-vous de l'esclavage des suggestions extérieures qui contrôlent

votre état mental.

Le pouvoir de l'auto-suggestion

La deuxième forme de suggestion est appelée « autosuggestion ». "Soi

suggestion ", c'est quand vous mettez les deux mains sur les commandes de votre propre

vie mentale, ou passer au clavier de votre propre ordinateur mental,

et programmez consciemment votre esprit subconscient avec les pensées

et les sentiments que vous désirez. L'auto-suggestion est votre clé pour construire

le genre de système de croyance au plus profond de vous-même qui mène à

confiance en soi inébranlable. La raison pour laquelle l'autosuggestion fonctionne

si bien est à cause de la loi de substitution.

La loi de substitution dit que votre esprit conscient ne peut que

maintenez une pensée à la fois; positif ou négatif. Si vous consciemment

choisissez de garder un mot ou une image positive dans votre esprit, vous

bloquer simultanément les différentes entrées des sources externes

qui pourrait rendre vos pensées et vos sentiments négatifs ou

incompatible avec vos vrais désirs.

Par exemple, si, chaque fois que vous commencez à vous sentir tendu ou mal à l'aise ou

Machine Translated by Google

en colère contre quelque chose, vous changez d'avis et commencez à penser
à propos de vos objectifs, votre esprit passera du négatif au positif
instantanément, et vous vous sentirez à nouveau bien dans votre peau. La pensée de
un objectif, qui est positif et orienté vers l'avenir, est intrinsèquement édifiant.
Vous ne pouvez pas penser à votre objectif et être contrarié ou en colère en même temps
temps. En utilisant la loi de substitution, vous contrôlez pleinement votre
environnement suggestif, et sur les informations qui parviennent à votre
subconscient.

Faites de la maîtrise de soi un jeu

Quand quelque chose de négatif ou d'inattendu vous arrive,
saisir immédiatement le moment comme une occasion de démontrer
calme et maîtrise de soi. Faites-en un jeu. Au lieu de permettre
se sentir négatif, se forcer délibérément à substituer
quelque chose de positif.
Voici une affirmation qui m'a été très utile. je le répète
encore et encore jusqu'à ce que cela devienne automatique, dans presque toutes les situations.
Quand quelque chose ne va pas, je me rattrape immédiatement en disant,
« Toute situation est une situation positive si elle est considérée comme une opportunité pour
croissance et maîtrise de soi.
Quoi qu'il en soit, je prends une profonde inspiration, je me détends, je souris et je dis : « Chaque

Machine Translated by Google

la situation est une situation positive si elle est considérée comme une opportunité de croissance
et la maîtrise de soi. Je regarde alors dans la situation quelque chose que je
peut apprendre que wil m'aidera à grandir et à développer une plus grande maîtrise de soi.
Il s'agit d'un simple "jeu mental" qui me permet de rester détendu et
dans le contrôle de mes émotions. Cela fonctionnera pour vous, aussi bien · Donnez-lui juste un
essayer.

Le pouvoir de l'autosuggestion

L'autosuggestion a lieu lorsque vous avez répété des messages à
votre esprit subconscient si souvent qu'ils prennent un pouvoir de leur
posséder. Ils fonctionnent automatiquement. Nous avons trouvé continuellement que
les gens heureux et optimistes se sont programmés pour répondre
une manière heureuse et optimiste de presque toutes les situations. Vous pouvez faire le
même chose.

Tout de la vie est lié et déterminé par vos réponses. Ce n'est pas
ce qui vous arrive, mais comment vous réagissez à ce qui vous arrive qui
compte. Ce ne sont pas les cartes qui vous sont distribuées, mais la façon dont vous jouez le
cartes qui déterminent votre réussite dans le jeu de la vie. Votre travail est
décider consciemment d'utiliser votre volonté pour garder votre esprit clair
et de rester positif et de fonctionner au mieux.

Un examen rapide

Machine Translated by Google

Au chapitre 1, nous avons expliqué à quel point il est important pour vous-même
confiance pour que vous ayez des valeurs claires et que vous organisiez votre vie de manière
qu'il est conforme à ces valeurs.

Au chapitre 2, nous avons parlé de l'importance d'avoir des objectifs pour
chaque aspect de votre vie et en veillant à ce que vos objectifs et vos valeurs
sont congruents.

Au chapitre 3, nous avons parlé de l'importance pour vous de vous engager
vous-même pour atteindre la maîtrise dans le domaine que vous avez choisi, conformément à
vos objectifs et vos valeurs.

Dans ce chapitre, vous apprendrez une série de techniques de conditionnement mental
que vous pouvez utiliser pour programmer votre subconscient. Tu gagneras
comment développer la conviction absolue et la confiance que vous pouvez
Réalisez tout ce que vous avez en tête et vous apprendrez à
faire de cette réponse pleine d'assurance une réaction automatique à tout
Cela arrive.

Prenez votre vie en main

Le point de départ de la prise de contrôle total sur votre conscience et votre
l'esprit subconscient est pour vous d'accepter l'entière responsabilité de
tout ce que vous pensez, dites et faites. Vous êtes responsable de
quoi qu'il vous arrive, et en particulier vous êtes responsable de

Machine Translated by Google

vos réponses aux inévitables aléas de la vie quotidienne. Comme

Eleanor Roosevelt a dit : « Personne ne peut vous faire sentir inférieur sans

votre consentement."

J'avais l'habitude de penser que fixer des objectifs et faire des plans était le point de départ

point de réussite dans la vie. Au bout d'un moment, j'ai changé d'avis parce que je

réalisé que quelque chose d'autre de réel y vient en premier. Ce qui vient en premier est

l'acceptation de l'entière responsabilité de vous-même et de

tout ce qui vous arrive.

La vraie maturité commence quand tu réalises enfin que personne ne vient

à la rescousse. Ce n'est que lorsque vous acceptez l'entière responsabilité de votre

situation de vie, sans excuses et sans blâmer les autres, que vous

placez-vous dans une position mentale pour donner un coup de pied au bal long dans votre propre vie. C'est

seulement lorsque vous avez accepté l'entière responsabilité de vous-même

que vous êtes prêt à passer à l'étape suivante et à décider exactement de quoi il s'agit

vous voulez et exactement ce que vous voulez faire.

Accepter la responsabilité n'est pas une option ouverte à la

individuel. C'est obligatoire. C'est un fait absolu de l'existence humaine.

Vous n'avez pas le luxe de blâmer les autres ou de trouver des excuses pour

parties de votre vie qui ne sont pas satisfaisantes.

Comme l'a dit Henry Ford II, "Ne vous plaignez jamais, n'expliquez jamais." Personne

Machine Translated by Google

vous fait faire ou ressentir n'importe quoi. Vous êtes où vous êtes et

ce que tu es parce que tu as décidé d'être là. Tout ce que

vous êtes ou serez dépend entièrement de vous. S'il y a un effet dans

ta vie dont tu n'es pas content, il n'appartient qu'à toi de changer

les causes. Vous êtes entièrement responsable.

Les actions ont des conséquences

Les personnes pleinement matures acceptent que leurs actions aient des conséquences. UN

adulte pleinement fonctionnel sait qu'il peut choisir une action, mais

une fois l'action entreprise, à la fois prévisible et imprévisible

les conséquences suivront. Le vrai adulte accepte que pour chaque

cause, il y aura un effet. Pour chaque action, il y aura un

réaction.

Vous pouvez choisir l'action, avant d'agir, mais vous ne pouvez pas choisir

ou contrôler la conséquence ou la réaction par la suite. Adultes intelligents

font très attention aux pensées qu'ils pensent et aux actions qui

ils prennent. Ils ne se trompent pas et ne se trompent pas.

Ils ne prétendent pas que les choses pourraient se passer différemment, pas plus qu'ils ne

faites confiance à la chance.

L'inaction a aussi des conséquences. Qu'appelle-t-on "crimes de

omission » sont souvent plus graves pour vos perspectives à long terme que

Machine Translated by Google

les erreurs que vous faites. En omettant de réfléchir à vos valeurs, définissez
des objectifs clairs, faire des plans, s'engager à exceller, etc., peuvent être
désastreux à vos possibilités de grand succès.

Problèmes contre faits

Le point de départ du succès est l'acceptation de la réalité. "Quoi
ne peut pas être guéri doit être enduré. Souvent les gens viennent me voir
avec les défis auxquels ils sont confrontés, et je leur demanderai ce simple
question. "Est-ce un problème ou est-ce un fait?"

Si c'est un problème, il se prête à une solution. Il ya quelque chose
que vous pouvez faire pour le changer. Si vous n'êtes pas satisfait de la situation, il
est à vous d'aller faire tout ce que vous pouvez pour le résoudre.

Un fait, cependant, est différent d'un problème. C'est quelque chose qui
existe, comme le temps, comme la pluie ou la neige. Il n'y a rien que tu
peut y faire. Vous pouvez résoudre des problèmes, mais le principe de réalité
dit qu'il faut apprendre à vivre avec les faits.

Quelque chose de malheureux qui s'est passé est un fait. Une vente qui a fait
ne passe pas, un accord commercial qui s'est effondré, une relation qui
n'a pas fonctionné - tous ces éléments sont des faits. Beaucoup de gens gaspillent un
énorme quantité d'énergie émotionnelle aux prises avec des faits quand
ils feraient bien mieux de se concentrer pour faire mieux dans le

Machine Translated by Google

avenir.

Accepter la responsabilité est la

Début

Votre objectif est d'être heureux, confiant et optimiste. La façon dont vous

y parvenir est de rendre ces réponses positives si automatiques que

vous restez principalement heureux, confiant et optimiste, peu importe

ce qui se produit.

Vous pouvez atteindre ce résultat en prenant des mesures spécifiques, éprouvées, pratiques

étapes, qui ont été utilisées par des millions de personnes et qui fonctionnent

avec une certitude virtuelle et sans faille. Le point de départ est d'accepter

l'entière responsabilité de tous les aspects de votre vie.

Contrôlez vos pensées

Vous démontrez cette attitude de responsabilité en exerçant votre

liberté de choisir les pensées que vous souhaitez garder dans votre conscience

esprit. Vous choisissez d'avoir des pensées positives et constructives plutôt que

pensées négatives, destructrices.

Les psychologues appellent cela la méthode de contrôle cognitif.

Le contrôle cognitif signifie simplement que vous contrôlez vos pensées, gardez

positif et répétez-vous des messages positifs encore et encore

jusqu'à ce qu'ils deviennent des réponses automatiques à la vie quotidienne.

Machine Translated by Google

Autoconversation positive

La première technique d'aptitude mentale est celle du discours intérieur positif ou utilisation d' affirmations positives. La façon dont vous vous parlez a un un impact démesuré sur votre pensée et vos sentiments. De nombreux chercheurs, dont le Dr Martin Seligman de l'Université de Pennsylvanie, ont découvert que les hommes et les femmes performants se parlent à eux-mêmes différemment des hommes et des femmes peu performants.

Fondamentalement, votre discours intérieur ou votre dialogue intérieur détermine le ton de votre vie affective. Vous êtes heureux ou triste, positif ou négatif, selon ce que vous vous dites et comment vous interprétez les événements à vous-même au fur et à mesure.

Par exemple, si vous êtes coupé dans la circulation et que vous se mettre en colère et commencer à penser à quel point c'est stupide et irresponsable et quel mauvais conducteur est l'autre personne, vous déclencherez un très réaction différente que si, lorsque vous êtes coupé dans la circulation, vous vous excusez l'autre en vous disant qu'il doit être en retard, distrait ou ne doit pas vous avoir vu. C'est peut être exactement pareil événement extérieur, mais la façon dont vous l'interprétez et votre conversation avec vous-même déterminera si vous ressentez émotions positives ou négatives à propos de la situation.

Machine Translated by Google

Votre style d'interprétation

Le point de départ de l'utilisation du discours intérieur positif est d'interpréter tout cela vous arrive de manière favorable. Devenir ce que W. Clement Stone a qualifié de « paranoïaque inverse ». Imaginez que le monde entier est dans une conspiration géante pour vous aider à réussir et à être heureux. Imaginez que tout ce qui arrive arrive pour vous apprendre quelque chose de précieux et pour vous rapprocher de la réalisation de votre plus objectifs importants. Tout comme un paranoïaque est convaincu qu'il existe un complot contre lui, un paranoïaque à rebours est persuadé qu'il est un complot pour lui.

Pratiquez la merveilleuse qualité mentale de la sérendipité. Dans la fée conte, les trois princes de Serendip ont voyagé autour de trouver que chaque événement apparemment négatif ou calamiteux dont ils ont été témoins s'est avéré être positif et bénéfique à la fin. Faites-en un jeu pour chercher le bon dans toutes les situations.

Pratiquez les attentes positives

La loi des attentes dit que quoi que vous attendiez, avec confiance, devient votre propre prophétie auto-réalisatrice. Lorsque vous développer une attitude positive d'espérance de soi, vous devenez plus personne optimiste et joyeuse. Quoi qu'il arrive, vous immédiatement

Machine Translated by Google

l'interpréter de la meilleure façon possible.

Dans le célèbre livre de Napoléon Hil, Think and Grow Rich (Tribeca

Books, 2010), il a écrit que l'une des caractéristiques des plus

hommes et femmes qui réussissent en Amérique, c'est qu'ils recherchent toujours

l'opportunité ou l'avantage dans chaque revers ou obstacle. Parce que

de la loi de substitution, si vous examinez tous les problèmes

situation pour la leçon que vous pouvez apprendre ou pour l'opportunité possible qu'elle

pourrait contenir, votre esprit restera positif et vous continuerez à

fonctionner au mieux.

Parlez-vous positivement

Chaque fois que vous pensez à un événement à venir, parlez-vous de manière positive

langue. Peut-être l'affirmation la plus puissante de al pour la construction

la confiance en soi est à répéter, encore et encore, 50 à 100 fois par

jour, les mots : « Je peux le faire ! Je peux le faire! Je peux le faire!"

Ces mots simples sont l'antidote verbal à la peur de l'échec,

qui, comme vous le savez, est le grand destructeur de la confiance en soi et

probablement la principale cause d'échec dans la vie adulte. Cependant, vous pouvez

diminuez la peur de l'échec dans n'importe quelle situation en répétant : « Je peux le faire ! je

peut le faire! Je peux le faire!"

Chaque fois que vous pensez à un événement qui vous rend nerveux ou

Machine Translated by Google

peu sûr, chaque fois que vous avez quelque chose qui vous envahit

trépidation, exercez vos pouvoirs d'autosuggestion et d'autosuggestion en

en disant: "Je peux le faire!" pour annuler et remplacer tout négatif

émotions qui lui sont associées.

Contrôlez vos pensées et

Sentiments

L'affirmation la plus puissante pour construire l'estime de soi sont les mots,

"Je m'aime! Je m'aime! Je m'aime!"

Ces mots simples, répétés assez souvent, avec énergie et

enthousiasme, sera éventuellement accepté par votre esprit subconscient.

Au fur et à mesure que votre esprit subconscient accepte ce message d'amour-propre, votre

l'estime de soi augmente et votre capacité à performer et vos niveaux de

l'efficacité s'améliore dans tous les domaines de votre vie.

Si vous voulez mieux faire votre travail, dites simplement : « J'adore mon travail ! J'aime mon

emploi! J'adore mon travail!"

Dans leur best-seller, Success Through a Positive Mental

Attitude (Pocket Books, 2007), W. Clement Stone et Napoleon Hil

vous recommandons de répéter, plusieurs fois par jour, les mots « je me sens

content! je me sens en bonne santé ! Je me sens bien !"

Une de mes affirmations préférées, chaque fois que je m'inquiète

Machine Translated by Google

quoi que ce soit, est de l'annuler en disant : « Je crois au résultat parfait de toutes les situations de ma vie. Je crois au résultat parfait de chaque situation dans ma vie.

Vous constaterez qu'il est presque impossible de s'inquiéter et de s'inquiéter quoi que ce soit pendant que vous répétez ce genre de message positif à toi-même.

Potentiel illimité

Votre potentiel est illimité en utilisant des affirmations. Rappelez-vous que les affirmations sont une façon de programmer votre esprit subconscient. Par affirmations répétées, vous pouvez insuffler dans votre esprit de puissants, commandes positives qui finiront par déterminer votre pensées, sentiments et réactions.

Pour que les affirmations fonctionnent, elles doivent être formulées en utilisant le trois P. Ils doivent être au présent, positifs et personnels.

Les affirmations, « Je peux le faire ! Je m'aime! Je me sens bien !" un vrai positif, présent et personnel. Le subconscient est très de nature littérale et ne peut accepter que des commandes formulées dans le présent. Pour une raison quelconque, il ignore les commandes négatives et se concentre uniquement sur le message positif.

Si une personne dit : « Je ne fumerai plus », le subconscient

Machine Translated by Google

abandonne le « wil » et « not » et accepte seulement le message, « I

fumer à nouveau. Je fume à nouveau. Il vaut mieux dire : « je suis non-fumeur ».

Le subconscient peut former une image claire d'un non-fumeur et wil

éventuellement y ajuster les habitudes et les goûts d'une personne au point où

ils arrêtent complètement de fumer.

Vous pouvez créer des affirmations pour chacun de vos objectifs, et en

en les répétant continuellement, vous les programmez plus profondément dans votre

subconscient jusqu'à ce qu'ils prennent un pouvoir qui leur est propre. Toi alors

vous trouvez automatiquement motivé pour faire les choses nécessaires pour

les atteindre.

Affirmations écrites

La deuxième technique que vous pouvez utiliser pour garder votre esprit positif et

atteindre vos objectifs plus rapidement, consiste à écrire vos objectifs sous la forme de

affirmations sur fiches 3 × 5. Écrivez-les en grosses lettres noires,

puis lire et relire les cartes plusieurs fois par jour, en récitant

l'affirmation à vous-même à chaque fois.

Ceci et toutes les autres méthodes ou techniques que vous utilisez pour convaincre

vous-même que votre objectif est réalisable vous aidera également à vous construire

estime et confiance en soi. Cette attitude ou croyance vous amènera à

prendre les mesures spécifiques qui finiront par faire de vos objectifs une

Machine Translated by Google

réalité.

Pratiquer la visualisation

La troisième technique pour développer la confiance en soi est l'utilisation de visualisation. C'est le processus de création d'images mentales claires de la personne que vous voulez être, faire les choses que vous voulez faire, et atteindre les objectifs que vous souhaitez atteindre. Parce que votre l'esprit subconscient ne peut pas faire la différence entre un vrai expérience et celle que vous imaginez vivement, cela vous donnera la pensées et sentiments qui accompagneraient votre réalisation de votre images mentales.

Ce qui détermine l'impact de la visualisation est la quantité de l'émotion que vous combinez avec l'image lorsque vous la tenez dans votre conscient pour être reçu par votre subconscient. Le plus l'émotion avec laquelle vous visualisez, plus la visualisation sera rapide émergent dans votre réalité.

Répétition mentale

Un moyen efficace de visualisation est une technique de performance de pointe appelé « répétition mentale ». En répétition mentale, vous traversez une événement à venir dans votre esprit, détail par détail, et imaginez-le se passe parfaitement, vous réussissez complètement dans le

Machine Translated by Google

fin.

Avant tout événement d'importance, vous vous rappelez et revivez un passé
expérience où vous avez bien performé . Vous prenez quelques instants pour
rejouer dans votre esprit une image de la dernière fois que vous avez fait cela
activité réussie y.

Si vous devez passer un examen, quel qu'il soit, prenez quelques instants pour
fermez les yeux, respirez profondément et voyez-vous écrire l'examen
facilement, connaissant toutes les réponses. Si vous devez faire un appel de vente ,
prendre quelques instants avant le cal de vente , ferme les yeux et regarde
vous-même dans le cal commercial, parfaitement détendu, positif, calme et en
contrôle complet.

Voir le prospect ou le client répondre positivement à votre égard
et la signature du contrat ou du chèque à la fin de votre visite. Si tu as
une entrevue à venir, prenez quelques instants pour répéter le
entretien dans votre esprit. Passez par chaque étape, voyez-vous
donner le meilleur de vous-même et visualiser l'autre personne
vous répondre de manière positive et productive.

Améliorez vos images mentales

Toute amélioration dans votre vie commence par une amélioration de votre
images mentales. Si vous voulez porter de beaux vêtements, vous devriez

Machine Translated by Google

acheter et lire des magazines remplis de photos de mannequins portant

le genre de vêtements que vous désirez. Visitez les meilleurs magasins de vêtements

qualité et essayez les vêtements que vous souhaitez éventuellement posséder. Inondation

votre esprit avec des images et des sensations de la réalité que vous désirez

à découvrir.

Si vous voulez conduire une meilleure voiture, allez tester exactement la

automobile que vous désirez. Obtenez la brochure sur la voiture et mettez

photos de la voiture au-dessus de votre maison ou de votre appartement.

Un de mes amis a utilisé cette technique exacte pour obtenir la voiture de ses rêves. Il

découpez une photo de la nouvelle BMW qu'il voulait et mettez-la sur le

volant de sa voiture. Chaque fois qu'il baissait les yeux, il s'imaginait

conduisait déjà la voiture de ses rêves. En un an, il l'avait.

Lorsque vous emmenez la voiture de votre choix pour un essai routier, remplissez vos sens

avec chaque détail de l'automobile. Touchez-le et sentez-le et regardez

la sellerie et le tableau de bord et le design intérieur. Votre principal

Le travail consiste à obtenir une image claire sur laquelle votre subconscient peut travailler.

Obtenez la maison de vos rêves

Si vous souhaitez vivre dans une maison plus agréable, rendez-vous aux journées portes ouvertes

quartier dans lequel vous désirez vivre. Promenez-vous dans les maisons et

imaginez y vivre. Ne vous inquiétez pas pour le moment si c'est

Machine Translated by Google

possible ou à quel point les prix sont élevés. Votre travail principal consiste simplement à « obtenir l'image." Obtenez des magazines classés avec des photos de belles maisons et lisez-les d'un bout à l'autre. Pratiquer la loi de la concentration en permettant à votre esprit de s'attarder sur les choses que vous voulez encore et encore. Surtout, obtenez le sentiment. La clé pour activer votre mental pouvoirs par l'affirmation et la visualisation est pour vous aussi imaginez exactement ce que vous ressentiriez si vous aviez déjà atteint votre but. Imaginez les sentiments de fierté, de bonheur et d'estime de soi que vous apprécieriez à la suite de l'obtention de vos objectifs. Ce composante émotionnelle est le catalyseur qui provoque l'autre mental techniques de programmation pour travailler plus rapidement.

La fin du film

Une des meilleures méthodes pour programmer votre esprit et construire vos croyances est ce qu'on appelle l'exercice de fin de film. C'est un outil formidable pour renforcer la confiance en soi avant tout prochain situation. C'est très simple.

Imaginez que vous êtes allé au cinéma pour constater qu'il y a Il reste 10 minutes au film avant qu'il ne recommence. Au lieu d'attendre dans le hall, vous décidez d'entrer dans le théâtre et de regarder les 10 derniers minutes. Vous voyez comment l'intrigue se déroule, comment le drame est

Machine Translated by Google

résolu et comment le film se termine de manière satisfaisante. Vous attendez ensuite un

quelques minutes et quand le film recommence, vous regardez le film

Depuis le début.

Ce n'est que maintenant, cependant, que vous savez que tout se passe bien. Tu sais

comment chaque partie de l'intrigue finit par se résoudre de manière satisfaisante.

Au lieu d'être pris dans le drame et l'incertitude et

Machine Translated by Google

tension, vous vous détendez simplement, paisible et sachant comment cela se passe à la fin du film.

Vous pouvez appliquer cette même technique à presque tout ce que vous faites.

Vous pouvez fabriquer votre propre confiance en vous en imaginant que non

quelle que soit votre situation, tout se passe parfaitement à la fin.

Créez ce sentiment de « fin du film » en vous chaque fois que vous pensez

d'un événement ou d'un problème à venir qui vous cause des tensions ou

l'insécurité à al · Avant un rendez-vous, un appel commercial ou un entretien,

prenez quelques instants pour ressentir ce sentiment de « fin du film ». Ensuite, juste

se détendre. Peu importe ce qui se passe entre-temps, vous n'avez pas à vous inquiéter

à tous · Vous savez déjà que la situation se résout avec du bon pour

al concerné.

La chose intéressante est que si vous faites cela à plusieurs reprises, non seulement vous

vous rencontrez des niveaux plus élevés de confiance en soi, mais les événements dans votre

la vie aura tendance à se dérouler aussi bien ou mieux que vous ne le pourriez

demandé ou attendu.

Nourrissez votre esprit

La quatrième technique de conditionnement mental, et une autre façon de développer votre

confiance en soi, c'est nourrir continuellement son esprit de livres,

magazines et programmes audio contenant des contenus positifs et édifiants

Machine Translated by Google

messages.

Tout comme vous devenez ce que vous mangez, vous devenez ce que vous pensez environ, comme wel . Tout ce que vous prenez dans votre esprit conscient, positif ou négatif, augmente ou diminue votre estime de soi ou confiance en soi. Pour pratiquer le « contrôle cognitif », vous devez être consciemment conscient des influences suggestives qui vous entourent et s'efforcer de s'assurer qu'ils sont positifs et cohérents avec vos objectifs et vos envies.

Se déplacer avec des personnes positives

L'une des influences suggestives les plus puissantes de votre vie, peut-être la seule influence qui décide de votre succès ou de votre échec plus que tout autre facteur contrôlable, est le genre de personnes que vous associez avec de façon régulière.

La cinquième technique pour rester confiant et optimiste est de être entouré de personnes positives et s'éloigner des personnes négatives. Voler avec les aigles, plutôt que de gratter avec les dindes. Résoudre aujourd'hui pour éliminer les personnes négatives de votre vie.

Parce que vous êtes si démesurément influencé par d'autres personnes - le les personnes avec qui vous travaillez, socialisez et passez du temps - vous doit tout faire pour s'assurer que vous êtes entouré par le genre de

Machine Translated by Google

des gens que vous aimez, appréciez et qui vous font vous sentir bien.

La recherche a montré que l'association habituelle avec des critiques,

les gens qui se plaignent peuvent suffire à saboter tout votre

chances de réussite et de bonheur. Les personnes négatives vous traînent

bas. Ils vous privent d'énergie et d'enthousiasme.

Attirez les personnes positives

Ta vie

Heureusement, la loi d'attraction fonctionne très rapidement lorsqu'elle est appliquée à

personnes. Vous pouvez commencer à changer votre environnement humain en

début, tout d'abord , penser au genre de personnes que vous

admirer et vouloir être comme. Pensez aux hommes et aux femmes qui vivent

ou mort, dont vous respectez les qualités et dont vous aimeriez la vie

à imiter.

Lisez des histoires et des biographies d'hommes et de femmes qui ont réussi. Lire

des articles de magazines et des interviews de personnes qui partent

quelque part avec leur vie. Commencez à vous associer aux gagnants en commençant par

s'identifier à eux mentalement y. En pensant aux gens, vous

admirez, vous ferez l'expérience d'un changement subtil dans vos schémas de pensée.

En conséquence, vous commencerez à attirer des personnes positives dans votre vie.

En même temps, vous activerez la loi de répulsion, et

Machine Translated by Google

les personnes négatives commenceront à s'éloigner de vous. Tout aussi positif,
les personnes axées sur les objectifs commenceront à vous trouver intéressant, à mesure que vous deviendrez
une personne plus positive, les personnes négatives auront tendance à vous trouver
pas agréable et sans intérêt. En un rien de temps, votre humain
l'environnement commencera à changer pour le mieux.

Tout compte

D'ailleurs, si tous ces exercices de programmation mentale semblent être un
beaucoup de travail, rappelez-vous que les actions et les inactions ont
conséquences. Comme la loi de semer et de récolter, quoi que vous
semer, ou ne pas semer, va déterminer ce que vous récolterez à la fin.

La loi de l'accumulation nous rappelle que tout compte. Chaque
l'étape positive que vous franchissez vous amène à construire une belle vie pour
toi-même. Chaque mot, pensée ou image positive approfondit votre
croyance et augmenter votre confiance en votre capacité à atteindre
Choses merveilleuses.

Enfin, souvenez-vous de la loi de réversibilité. Si vous agissez d'une manière
compatibles avec des performances élevées et une grande confiance en soi, ceux
Toutes les actions généreront les sentiments qui leur correspondent. Chaque
l'action positive et constructive que vous entreprenez dans le sens de votre
vos rêves et vos objectifs renforceront votre confiance en vous et en votre

Machine Translated by Google

capacité à réaliser vos idéaux.

Agir en continu

Gardez votre vision clairement devant vous et prenez des mesures positives continues

action, chaque heure et chaque jour. Développer un sentiment d'urgence. Déplacer

rapidement lorsque l'occasion se présente. Maintenir un parti pris pour l'action.

Un rythme rapide est essentiel au succès. Et plus tu bouges vite, plus

mieux vous vous sentirez. Plus vous vous déplacez vite, plus vous aurez d'énergie

ont. Et plus vous bougez vite, plus votre estime de soi sera élevée

et la confiance en soi.

Le monde peut réellement être divisé en deux catégories, les bavards et les

les faiseurs. Le monde est plein de parleurs qui semblent convaincus que

s'ils en parlent suffisamment, c'est la même chose que de le faire réellement.

Mais vous êtes un acteur, et ce sont toujours les acteurs qui ont été les

les déménageurs et les secoueurs tout au long de l'histoire humaine. Ce sont les hommes et

les femmes qui pensent, planifient, puis prennent des mesures cohérentes et persistantes,

qui font bouger les choses. Lorsque vous vous engagez dans une action continue,

non seulement vous vous sentirez bien dans votre peau, mais votre capacité à faire

tout ce que vous voulez faire grandira à pas de géant. Vous voulez

finissent par devenir imparables !

Exercices d'action

Machine Translated by Google

1. Créez une image mentale claire et passionnante de votre

objectif comme s'il existait déjà, dans les moindres détails.

2. Chaque jour, agissez comme si vous étiez déjà le moi positif

personne confiante et prospère que vous allez être.

3. Pratiquez la « répétition mentale » avant chaque événement important.

Fermez les yeux, respirez profondément, créez une image mentale de

succès complet, et obtenir le sentiment de calme et

la confiance que vous désirez.

4. Décidez aujourd'hui d'accepter l'entière responsabilité de votre vie,

pour tout ce que tu es aujourd'hui, et pour tout ce que tu seras jamais

être dans le futur.

5. Écrivez vos principaux objectifs sur des cartes 3 × 5 pouces et passez-les en revue

deux fois par jour jusqu'à ce qu'ils soient profondément programmés dans votre

subconscient.

6. Décidez de ne fréquenter que des personnes positives, et

sortez les personnes négatives de votre vie.

7. Nourrissez votre esprit quotidiennement avec un flux constant de livres positifs,

audios, conversations et autres influences suggestives qui sont

compatible avec la meilleure personne que vous pourriez être.

CHAPITRE 5

Machine Translated by Google

Capitaliser sur vos points forts

J'ai appris que le succès ne se mesure pas tant par
la position que l'on a atteint dans la vie que par les obstacles qu'il a
surmonter en essayant de réussir.
—Booker T.Washington

La confiance en soi va de pair avec la victoire, avec l'estime de soi,
avec succès et bonheur dans tout ce que vous faites. Le plus soi
confiance que vous avez, plus vous essaierez de choses, et, par la loi de
moyennes, plus vous êtes susceptible de réaliser des choses.
Plus vous avez confiance en vous, moins vous serez affecté par
déboires et déceptions temporaires. Le plus de confiance en soi
vous avez, plus il est probable que vous ayez une vie longue et passionnante,
plein de richesses, de récompenses et d'autosatisfaction. Atteindre ces objectifs est
tout le but de ce livre.

L'un des points de départ de la confiance en soi est que vous reconnaissiez
que vous avez d'énormes forces de capacité et de caractère que vous
peut apporter pour accomplir presque tout ce que vous voulez.
Tu es extraordinaire! Les chances sont de plus de 50 milliards à 1
contre qu'il y ait jamais quelqu'un avec la combinaison unique de
talents, compétences et capacités que vous apportez à votre vie et à votre

Machine Translated by Google

monde. Les choses incroyables que tu peux faire et être, personne ne le sait,
pas même toi. Cependant, la seule chose que nous savons, c'est que virtuel y
tout ce que vous réaliserez de remarquable viendra de votre
capacité à identifier vos domaines de plus grande force, puis à
capitalisez-les dans toutes les situations.

Votre domaine d'excellence

Chaque personne a un ou plusieurs « domaines d'excellence » qui, s'ils sont correctement
exploités, leur permettrait d'être, d'avoir et de faire presque n'importe quoi
ils pourraient éventuellement vouloir. Chaque personne, à la suite d'années de
l'éducation et l'expérience, a développé des possibilités qui font de lui
ou elle est différente de toutes les autres personnes. Les hommes et les femmes qui
réalisent le plus, dans tous les domaines, sont invariablement ceux qui ont pris
le temps d'identifier leurs points forts puis de
les capitaliser en permanence.

Nous avons dit plus haut que la vie est l'étude de l'attention. Où votre
l'attention va, là sera votre cœur aussi. Les gens, les choses et
les événements qui retiennent votre attention sont révélateurs de tout votre
se maquiller. Les choses qui vous intéressent sont une indication de ce que
vous devriez en faire plus.

Choisissez le bon champ

Machine Translated by Google

Dans une étude longitudinale portant sur 1 500 hommes et femmes qui
ont commencé passionnés et ambitieux au début de leur carrière,
ils ont constaté que seulement 83 d'entre eux, au cours de 20 ans, sont devenus
mille ionaires.

Quand ils sont retournés et ont étudié les attitudes et les décisions des
ces gens, comme ils avaient évolué au cours des 20 années, ils ont trouvé que
Tous les militants avaient une chose en commun. Ils avaient tous choisi des domaines
ils s'amusaient puis s'absorbaient totalement dans ce qu'ils étaient
action.

Ils étaient allés travailler dans un domaine d'activité dans lequel ils étaient
extrêmement intéressé et qui a retenu toute leur attention. Ils avaient
puis jeté tout leur cœur pour devenir très bon dans ce domaine,
développer les forces nécessaires pour réussir dans ce domaine. Ils
avait alors capitalisé sur ces atouts en devenant meilleur et
mieux au fur et à mesure du temps.

La conclusion de l'étude était que le succès, la richesse et
le bonheur semblait se produire lorsqu'une personne était complètement pré-
occupé à faire autre chose. Les gens riches de cette étude
jamais cherché à gagner beaucoup d'argent. Au lieu de cela, ils ont cherché à trouver
domaines qu'ils appréciaient vraiment, puis ils se sont consacrés à

Machine Translated by Google

eux. L'argent est venu après coup.

Bonheur et Satisfaction

Le revers de cette équation est que vous ne serez jamais vraiment heureux ou satisfait jusqu'à ce que vous ayez trouvé un moyen d'appliquer votre capacités à votre vie et à votre carrière. Dans le livre Working, de Studs Terkel (Pantheon Books, 1974), il rapporte que plus de 80 pour cent des Américains n'ont pas l'impression que leur plein potentiel est utilisés dans leur travail. Ils peuvent être occupés et ils peuvent être raisonnablement satisfaits, mais au plus profond d'eux-mêmes, ils sentent qu'il y a bien plus que ils pourraient le faire si on leur donnait la bonne situation et la bonne opportunité. Toi ressentez probablement cela vous-même, de temps en temps.

C'est ce qu'on appelle le sentiment de mécontentement divin. C'est un sentiment de malaise et insatisfaction qui surgissent chaque fois que vous n'êtes pas satisfait chal engé par ce que vous faites. Pour profiter de hauts niveaux de soi confiance et estime de soi, vous devez travailler à la périphérie de votre enveloppe. Vous devez étendre vos capacités continue y. Vous devez avoir le sentiment que vous grandissez, jour après jour jour, avec les défis que votre travail vous impose.

Sans ce sentiment de défi et de croissance, vous ferez l'expérience d'un mécontentement lancinant, et c'est bon signe. Mécontentement et

Machine Translated by Google

l'insatisfaction précède presque toujours un changement constructif qui

vous oblige à changer et vous fait grandir, une fois de plus.

Vivre de manière cohérente

Au chapitre 1, nous avons parlé de l'importance des valeurs pour vous-même

confiance. Des hommes et des femmes aux valeurs claires, qui vivent leur

une vie conforme à leurs aspirations les plus élevées, sont ceux qui ont un

sentiment profond de confiance en soi et de bien-être. Nous avons également dit que le

la valeur la plus importante que vous puissiez avoir est la valeur d'intégrité. Intégrité

est la valeur qui garantit toutes les autres. Être intègre signifie

que vous ne transigerez pas sur ce que vous croyez être juste, en aucun cas

zone.

L'intégrité est absolument essentielle si vous voulez capitaliser sur votre

forces. Cela signifie, plus que tout, se regarder honnêtement

et prendre vos décisions en vous basant sur le fait que vous êtes un

être humain extraordinaire. Vos sentiments sont des indices très précieux pour

vos choix et votre comportement. Votre tranquillité d'esprit et personnelle

la satisfaction est peut-être le guide le plus précis que vous aurez à connaître

faire ce qui est bon pour vous.

Le courage est essentiel

En combinaison avec l'intégrité, le courage est la qualité la plus importante

Machine Translated by Google

vous pouvez avoir si vous voulez être heureux et avoir confiance en vous. Si l'intégrité
signifie être honnête avec soi-même, alors le courage signifie avoir le
force d'esprit pour suivre là où votre cœur vous mène. Courage
signifie avoir la capacité de mettre de côté toutes les autres considérations dans
afin de rester fidèle au meilleur qui est en vous.

Winston Churchil a déclaré: «Le courage est à juste titre considéré comme le premier
des vertus, car d'elle dépendent toutes les autres.

Vous savez maintenant que la peur est le plus grand ennemi de soi
confiance et réalisation de soi. Ce n'est pas que les gens ne savent pas quoi
faire; il est courant qu'ils aient peur de faire ce que leur cœur leur dit
faire. Cependant, lorsque vous développez votre courage, acte par acte, vous
graduellement, surmontez vos peurs. Avec courage, tout ton monde
s'ouvre devant vous. Votre confiance en vous augmente. Vous atteignez le
point auquel il n'y a plus de limites à ce que vous voulez
tentative et ce à quoi vous vous engagez.

Suis ton coeur

L'un des plus grands peintres impressionnistes était un homme nommé
Paul Gauguin. Il vivait à Paris, avait une famille et travaillait à la poste
bureau depuis de nombreuses années. Le soir, il fréquentait les cafés
fréquenté par les peintres impressionnistes de Paris, faisant connaissance

Machine Translated by Google

eux et en leur posant des questions. Il était fasciné par la peinture. Le

toute l'idée de la peinture absorbait toute son attention. C'était tout ce qu'il pensait

à propos de. Et pourtant, avec une famille et un travail à temps plein, il était hors de question qu'il

pouvait se consacrer à la peinture qu'il voulait tant faire.

Un jour, dans un geste qui choqua tout le monde, il quitta son poste de

un inspecteur des postes, a quitté sa famille et a déménagé sur l'île des mers du Sud

de Tahiti. Là, il commence à peindre, de mauvaise qualité au début, mais

s'améliorant progressivement au fur et à mesure qu'il développait ses compétences .

Ses peintures valent maintenant des centaines de milliers, voire des millions,

de dollars, et ils sont accrochés dans les plus beaux musées du monde. Il est

considéré par beaucoup comme l'un des peintres les plus importants du

trois cents dernières années. D'une certaine manière, il était comme grand-mère Moïse dans

qu'il a finalement décidé de suivre son cœur et de se concentrer sur ce qu'il

avait été intéressé pendant toutes ces années.

Soit honnête avec toi

Pour suivre votre cœur, vous n'avez pas nécessairement besoin de faire des choses dramatiques

changements dans votre vie ou dans vos relations. Ce que vous devez faire

est de vous voir honnêtement, tel que vous êtes réellement, et d'avoir le courage

pour canaliser vos énergies et concentrer vos forces dans vos domaines de

plus grand potentiel. Lorsque vous faites cela, vous vous rendrez vite compte que vous

Machine Translated by Google

avez pris l'une des meilleures décisions de votre vie.

Chaque personne a de grandes forces et potentialités, et chaque

personne est mise sur cette terre pour exploiter ces forces et appliquer

à leur profit et à celui de l'humanité. Les récits de vie des

les grands hommes et femmes de l'histoire sont généralement des histoires de personnes qui

ont découvert leurs forces et les ont utilisées au maximum.

Churchil était un grand homme d'État et orateur. Florence Nightingale

était un formidable organisateur. Florence Chadwick était une personne incroyablement

bon nageur. Abraham Lincoln était un clairvoyant et

politicien et président compatissant. Mère Theresa était vraiment

aimer l'être humain avec une capacité infinie de prendre soin et de soutenir

les malades et les mourants de Calcutta. Joe Montana était un

quarterback avec un incroyable bras lanceur avec les Washington

Peaux-Rouges.

Autour de vous, vous voyez des hommes et des femmes qui ont saisi leur

talents majeurs, comme attraper une passe dans un match de football, et sont

courir vers les poteaux de but. Vous pouvez faire la même chose si vous avez le

courage de suivre ton coeur.

Compenser les faiblesses

Aucune discussion sur les points forts ne serait complète sans une discussion

Machine Translated by Google

de faiblesses. Les personnes fortes ont aussi de fortes faiblesses

En fait, la plupart des gens ont bien plus de faiblesses qu'ils n'en ont

forces. Vous pouvez être fort dans quelques domaines, mais faible dans des centaines

d'autres domaines.

Les faiblesses sont un fait inévitable et inévitable de la vie. Comme

Peter Drucker a déclaré : « Toutes les innovations doivent être simples pour

travail, car il n'y a que des personnes incompétentes pour les exécuter.

La seule chose que nous aurons toujours en abondance est

incompétence."

Drucker n'était pas méchant. Il était réaliste et pointait du doigt

que la plupart des gens sont incompétents, ou au mieux moyens, juste en

différentes régions. Le défi avec les faiblesses humaines est que

les gens malheureux et qui échouent ont tendance à se concentrer sur

eux. Ils deviennent préoccupés par leurs faiblesses et pensent

de leur manque de talent et de capacité trop souvent. Ils perdent

compte tenu du fait que chaque personne a des forces qu'il peut être nécessaire d'être

développés, et que ces atouts peuvent leur apporter tout ce qu'ils

vouloir. Au lieu de cela, ils s'attardent continuellement sur leurs zones de moindre importance.

compétence plutôt que sur leurs domaines d'excellence potentiels.

Développer la force et

Dans

Machine Translated by Google

Élasticité

Nous sommes tous élevés avec des sentiments d'infériorité et d'inadéquation. Notre
l'estime de soi et la confiance en soi sont fragiles. Nos sentiments positifs
autour de nous sont comme des ballons, faciles à éclater. Nous devons travailler
longtemps sur nous-mêmes pour nous construire jusqu'au point
que nous sommes durs et résilients, en particulier dans les domaines où nous
faire des erreurs et laisser tomber le bal .

Chaque personne est une combinaison de sommets et de vallées. Tu as
domaines de grande force potentielle et vous avez plusieurs domaines de
faiblesse, où vous performez de manière moyenne ou médiocre.

Drucker a également écrit : « Le but des affaires est de maximiser les forces
et rendre les faiblesses non pertinentes.

La loi de la concentration a un impact démesuré sur la personne
vous devenez. Tout ce sur quoi vous vous attardez grandit dans votre vie. Fort,
les gens compétents sont ceux qui s'appesantissent sur leurs forces et
capacités. Les personnes faibles sont celles qui s'attardent sur leurs faiblesses et
leurs incapacités.

Vous avez toujours le choix de regarder votre verre comme étant soit
à moitié plein ou à moitié vide. Cependant, pour développer et maintenir des niveaux élevés
de confiance en soi et de la réussite et du bonheur qui vont avec, vous

Machine Translated by Google

devez consciemment choisir de vous attarder sur vos points forts la plupart du temps.

Vous êtes un ensemble de ressources

L'une des caractéristiques les plus évidentes des dirigeants de la vie publique est qu'ils se considèrent comme des ensembles de ressources qui peuvent être utilisé de différentes manières, comme un outil peut être utilisé pour atteindre résultats différents. Les dirigeants sont déterminés à s'appliquer seulement dans les domaines où ils peuvent bien performer et faire un différence significative. Ils se concentrent uniquement sur les domaines dans lesquels ils peuvent réussir grâce à leurs talents particuliers.

L'une des meilleures questions que vous puissiez vous poser, encore et encore, est "Que puis-je, et seulement moi, faire cela, si c'est bien fait ? , fera un différence extraordinaire dans ma situation ?

La loi de concentration dit aussi que tout grand succès dans la vie vient d'une concentration résolue et concentrée sur la réalisation d'un chose ou quelques choses extrêmement bien · Le succès vient de rester à une tâche particulière, la tâche la plus précieuse et la plus importante que vous pourriez être faire, jusqu'à ce que vous réussissiez.

Toute grande réalisation humaine est précédée d'une longue période d'efforts dévoués et concentrés. Cependant, il y a peu à faire gagné en creusant avec détermination, si vous creusez au mauvais endroit.

Machine Translated by Google

Comme l'a dit Benjamin Tregoe, consultant en gestion, "Le pire

l'utilisation du temps est de bien faire ce qui n'a pas besoin d'être fait du tout.

Évaluez vos points forts et Faiblesses

Cela nous amène à l'importance de l'auto-évaluation en ce qui concerne

Vos forces. Lorsque nous faisons de la planification stratégique pour des entreprises, nous

s'occuper en permanence de ce qu'on appelle la concentration du pouvoir. Où

fait et où l'entreprise peut-elle se concentrer et concentrer ses

ressources pour obtenir des résultats extraordinaires dans un marché concurrentiel ?

Nous partons du point de vue qu'une entreprise a un certain degré de

flexibilité dans la détermination de ce qu'il offre pour justifier son existence dans le

marché. On dit que le but d'une entreprise est de créer et

garder un client. Le client ou la personne que l'entreprise est

organisé pour servir d'une manière ou d'une autre est au centre de chaque calcul et

chaque décision. Nous plaçons le client imaginaire au milieu du

table et y planifier stratégiquement en pensant à lui.

Augmentez votre retour sur l'énergie

L'enjeu crucial de la planification stratégique d'entreprise est d'accroître la

rendement des capitaux propres investis dans la société. Il s'agit d'al oquer et

déployer les actifs de manière à ce que les récompenses que l'entreprise

Machine Translated by Google

les gains sont supérieurs à ce qu'ils seraient en l'absence de la planification
exercer. Nous commençons par établir des valeurs claires, une vision claire de
ce que l'entreprise veut devenir à l'avenir, et un écrit
énoncé de mission qui décrit l'objectif stratégique et
positionnement pour l'entreprise.

Chaque personne doit faire la même chose pour elle-même. Le
Le but de votre planification stratégique personnelle est de vous permettre de
augmenter votre retour sur l'énergie. Parce que votre temps est votre vie, et
vos énergies mentales, émotionnelles et physiques sont vos plus
précieuses ressources, votre travail consiste à organiser vos efforts de manière à
afin de vous donner un maximum de récompenses et de satisfaction pour votre énergie
investi.

Différenciez-vous

Chaque entreprise et chaque produit ou service a ou doit
développer une proposition de vente unique. C'est la clé de la différenciation
l'entreprise et les produits et services de l'entreprise de la
concours. Souvent, cela s'appelle un avantage concurrentiel.
Parfois, nous appelons cela une zone de supériorité.

Dans tous les cas, il est essentiel de déterminer comment, où, pourquoi et dans
dans quelle mesure une entreprise ou un produit particulier diffère de tous les autres

Machine Translated by Google

entreprise qui lui fait concurrence pour le droit de créer et de conserver

clients dans ce créneau de marché. Qu'est-ce qui s'applique à la concurrence

entreprises s'applique également à vous.

Vous êtes le président de vous,

Inc.

Vous êtes le président de votre propre vie. Vous êtes le président de votre

propre société de services personnels. Vous êtes en affaires pour vous-même.

Vous êtes travailleur indépendant. Peu importe qui signe votre chèque de paie, vous êtes

travailler pour vous-même depuis le jour où vous prenez votre premier emploi jusqu'au jour

vous prenez votre retraite.

Vous pouvez travailler dans le bureau ou l'entreprise de quelqu'un d'autre, mais vous êtes

toujours indépendant. L'échec de beaucoup de gens à le reconnaître

le fait d'être indépendant et de se comporter comme si c'était vrai est un

principale raison d'une faible confiance en soi, de sous-performances,

le malheur et l'échec dans la vie professionnelle.

En tant que président de votre propre entreprise, vendre vos services dans le

marché au plus offrant, vous êtes entièrement responsable de

identifier votre propre proposition de vente unique.

Qu'est-ce que tu fais mieux que n'importe qui d'autre ? Pourquoi es-tu

spécial ou différent? Quel est votre domaine d' avantage concurrentiel ? Si

Machine Translated by Google

vous deviez écrire, en 25 mots ou moins, exactement pourquoi quelqu'un devrait

embaucher, vous promouvoir et vous payer pour faire un travail particulier, plutôt que d'embaucher,

promouvoir et payer quelqu'un d'autre, que diriez-vous comme votre

zone de supériorité ?

Rejoignez le top 3 pour cent

Beaucoup de gens ont du mal avec cette question. Ce qui compte à

ce point, cependant, est que vous posez la question à al · La très

le fait que vous pensiez de cette façon vous place rapidement dans le top 3

pour cent des travailleurs américains. Seuls les 3 % les plus riches voient

eux-mêmes en tant qu'indépendants et responsables, et ils sont les

les personnes les plus respectées et les plus importantes de toute organisation.

Votre première question est : en quoi suis-je vraiment bon aujourd'hui ? Quel est mon

domaine personnel d'avantage concurrentiel ou de supériorité dans mon

emploi?

Nous sommes tous responsables de poser et de répondre à ces questions

pour nous-mêmes, aujourd'hui et tout au long de nos carrières. Personne d'autre ne peut ou

le fera pour nous.

La quantité de connaissances dans chaque domaine double tous les deux pour

trois ans. Vos compétences deviennent obsolètes à un rythme plus rapide

que jamais auparavant, et de nouvelles compétences sont essentielles pour survivre, pas pour

Machine Translated by Google

mentionner le succès sur des marchés hautement concurrentiels.

Si vos connaissances et vos compétences ne doublent pas tous les deux ou trois ans

dans votre domaine, vous serez bientôt hors de votre entreprise, et quelqu'un

d'autre wil aura votre travail. Tout ce qui t'a amené là où tu es aujourd'hui est

pas assez pour aller plus loin, car le titre de Marshal Goldsmith's

best-seller, What Got You Here Won't Get You There (Writers

de la Round Table Press, 2011), suggère. C'est inévitable et

fait incontournable de la vie professionnelle.

Concevoir votre avenir

Votre question suivante est : quel pourrait être mon domaine d'avantage concurrentiel ?

être? De tous les domaines dans lesquels je pourrais développer un domaine de

supériorité et devenir vraiment bon, en tenant compte de mes valeurs et de mes objectifs

considération, qu'est-ce que cela pourrait être?

La dernière question, peut-être la question la plus importante sur ce

sujet, est la question, Quel devrait être mon domaine de concurrence

avantage être?

Si vous pouviez être vraiment excellent dans n'importe quel domaine à un moment ou à un autre de la

avenir, quelle compétence vous aiderait le plus à atteindre le sommet de

votre terrain ? Imaginez que vous n'ayez aucune limite à ce que vous pourriez

apprendre et maîtriser. Pour accélérer votre carrière, que devriez -vous vraiment y

Machine Translated by Google

être bon à un moment donné dans le futur ?

Découvrez ce que vous êtes censé faire

Faire

Un de mes amis a créé une entreprise et l'a vendue il y a quelques années.

Il avait de l'argent à la banque et il a décidé de changer de carrière. Il

eu beaucoup de temps pour y réfléchir et faire le bon choix. Il

est allé voir un psychologue industriel et a passé toute une batterie de tests ;

il a subi plusieurs entretiens pour savoir ce qu'il était idéal y

apte à faire dans une nouvelle carrière.

Au terme de ce processus, son ami, le psychologue industriel,

le fit asseoir et lui dit que ses plus grandes forces étaient

consultation et présentation de séminaires de développement professionnel pour

managers et vendeurs.

Mon ami s'est un peu fâché. Il a dit: "Mais tu sais que je suis

peur de parler debout devant un groupe ! Tu sais que ça fait

me rend nerveux et je deviens tendu même en y pensant.

Son ami a dit : « Oui, je sais que c'est vrai. Mais tu ne m'as pas demandé de tél

ce qui serait pratique et facile à faire pour vous. Tu m'as demandé

pour vous dire que ce serait la bonne chose à faire. Et la zone

où vous avez la plus grande force potentielle en ce moment est dans

Machine Translated by Google

conseil et formation des managers et des commerciaux.

Soyez prêt à développer de nouveaux

Compétences

Mon ami s'est rendu compte que ce qu'il disait était vrai. Il est ensuite allé
sorti et a suivi des cours dans lesquels il a appris à surmonter sa peur de
art oratoire. Il a appris à faire des présentations à un
public professionnel. Cela n'a pas pris longtemps, et six mois plus tard, il
a lancé sa propre entreprise de conseil et de formation. Il fait maintenant
extrêmement bien et il n'a jamais été aussi heureux de sa vie.

Il arrive souvent que vos points forts soient comme des muscles, peu développés
et nécessitant une longue période d'exercice pour se développer au point où
vous pouvez commencer à gagner des compétitions. Michael Jordan a déclaré: "Tout le monde
a du talent, mais le traduire en capacité demande un travail acharné.

Un voyage de mille lieues commence par un seul pas. Toi
commencez par vous asseoir et fixez-vous des objectifs. Vous décidez où
vous êtes maintenant et où vous voulez être à un moment précis de la
avenir. Quelles connaissances et compétences supplémentaires feront le plus pour aider
vous d'augmenter votre retour sur l'énergie investie ? Dans quels domaines wil a
compétence particulière vous être utile et précieux et vous permettre de vous tenir debout
à l'écart des autres ?

Machine Translated by Google

Soyez conscient de vous-même

La clé pour devenir une personnalité pleinement fonctionnelle et pleinement intégrée,
les facteurs de base qui sous-tendent la confiance en soi, est pour vous de devenir
plus conscient de qui vous êtes vraiment et de ce que vous voulez vraiment dans la vie.
Parfois, en regardant à l'intérieur, vous découvrirez
opportunités de grandes percées dans votre vie que vous ne pourriez jamais
ont vu auparavant. Vous commencez par le processus d'auto-divulgation. Dans
déterminer vos points forts pour l'avenir, vous commencez à vous engager dans une
processus de recherche pour explorer tous les différents domaines dans lesquels vous pouvez
ont des talents cachés. Une forme d'auto-divulgation consiste à remplir une série
de questionnaires et de tests qui examinent des parties de votre personnalité
et des compétences dont vous pourriez ne pas être au courant.

Investissez en vous

Il y a quelques années, je suis personnellement allé voir un psychologue industriel et
fait une batterie de tests pour connaître mes forces et mes faiblesses.
Une grande partie de ma vie d'adulte a été affectée par ce qui est sorti de ces
essais. Les tests pointaient vers des domaines dans lesquels j'avais des talents naturels et
capacités. Ils ont également révélé les faiblesses de ma personnalité et les domaines
dans lequel j'avais peu d'intérêt ou de capacité.
Ces tests, tels que le DISC/Values Assessment, peuvent faire le

Machine Translated by Google

Pareil pour toi. Ils révèlent beaucoup de choses sur vous. Ils vous disent ce que vous aimez et appréciez, et quel genre de travail vous trouverez le plus satisfaisant. Ils vous dire vos vraies valeurs et motivations majeures, et quels domaines de l'activité vous rendra le plus heureux. Leurs résultats peuvent vous faire gagner des années de travail acharné dans le mauvais travail.

Si vous avez le temps et l'argent, un processus détaillé de l'orientation de la personnalité et de la carrière est un exercice très précieux qui peut avoir une influence majeure sur la suite de votre carrière. Si vous manquez que ce soit le temps ou l'argent, il y a beaucoup de livres pleins de soi tests de notation disponibles dans les librairies. Vous pouvez passer ces tests vous-même, et ils vous donneront des commentaires très précis. Il y a plusieurs entreprises qui ont développé des batteries entières d'auto instruments d'évaluation de notation, chacun pouvant vous donner un aperçu de vos forces et de vos faiblesses dans des domaines particuliers.

Auto-analyse et soi

Divulgation

Il y a aussi une série d'exercices d'auto-analyse et d'auto-analyse. divulgation que vous pouvez compléter vous-même avec juste un stylo et du papier. Ces exercices peuvent souvent vous ouvrir les yeux et vous aider à voir possibilités qui pourraient vous surprendre.

Machine Translated by Google

Le premier exercice consiste à vous rendre compte que vous avez déjà fait
beaucoup de choses et a joué de nombreux rôles dans la vie. Dès l'enfance, vous
ont appris à faire et à exécuter une remarquable variété de tâches.
Vous avez énormément de compétences et de talents que vous avez
développé au fil du temps, dont beaucoup vous tenez tout simplement pour acquis.
Une fois, il y a quelques années, j'ai postulé pour un emploi de figurant dans un film.
Sur le formulaire de demande, l'une des questions posées était :
avez-vous des compétences qui pourraient vous rendre plus précieux en tant que supplément dans
différentes scènes du film ? »
Ils m'ont donné une liste de contrôle d'environ 200 choses différentes qu'un
personne pourrait être appelée à faire dans un film. Mon travail consistait à cocher al
les activités avec lesquelles j'avais eu une expérience antérieure. Comme je suis allé
bas de la liste, je me souviens encore d'avoir été étonné de l'incroyable
nombre de choses que j'avais appris à faire, sans même y penser
à ce sujet.
Ils allaient d'une variété de sports à la conduite d'une variété de
véhicules, monter à cheval, tenir des bébés, faire la vaisselle,
grimper aux échelles, se balancer sur des cordes, nager, plonger, sauter,
culbutant sur le sol, et ainsi de suite. Peut-être une des raisons
si tant de gens ont si peu confiance en eux, c'est parce qu'ils

Machine Translated by Google

Je ne me suis jamais assis pour dresser une liste des talents et des capacités

ils le sont vraiment.

Énumérez toutes vos compétences actuelles et

Capacités

Le premier exercice pour vous est d'écrire une liste de tout ce que vous

faire régulièrement. Écrivez tous vos rôles et les parties que vous jouez,

du moment où vous vous levez le matin jusqu'au moment où vous vous couchez

la nuit. Si vous pratiquez un sport ou faites de l'exercice avec divers équipements, écrivez

les sortir. Si vous êtes parent, cuisinier, lave-vaisselle, chauffeur,

acheteur, lecteur, écrivain, ouvrier exerçant divers métiers,

un acheteur, un vendeur, un négociateur, un enseignant, un manager, un vendeur, un

dactylographe, un répondeur téléphonique et tout ce que vous pouvez

pensez-y, écrivez-le. Soyez aussi détaillé que possible.

Parcourez votre journée, minute par minute et heure par heure, et

écrivez tout ce que vous faites au cours d'une journée, d'un mois,

et un an. Lorsque vous aurez complété cette liste, vous serez étonné

à combien de compétences vous avez développé et que vous utilisez sur un

régulièrement.

Regroupez vos rôles et

Activités

Machine Translated by Google

La deuxième partie de cet exercice d'auto-divulgation et d'auto-analyse est
à vous de faire une nouvelle liste sur laquelle vous commencerez à regrouper les différents
choses que vous faites en catégories. Une de vos catégories peut être
parentalité. Sous la rubrique parentalité, écrivez toutes les choses que vous
faire en tant que parent qui font partie de la parentalité. En tant qu'épouse ou mari, écrivez
notez tout ce que vous faites en tant qu'épouse ou mari, ce que vous
ne ferait pas si vous n'étiez pas marié.
Si vous êtes cadre ou commercial, ou si vous détenez tout autre
position, écrivez tout ce que vous faites dans votre travail, jour après jour et
jour de sortie. Vous pouvez utiliser une rubrique intitulée ami, et sous celle-ci
rubrique vous écririez al les choses que vous faites en tant qu'ami. Téléphone
les gens, visiter, écrire des lettres, socialiser, sortir dîner, se rencontrer après
travail, et ainsi de suite. Si vous faites du sport, mettez sports en titre et écrivez
notez toutes les activités physiques que vous pratiquez. Si vous êtes
intéressé par la lecture, notez tous les sujets sur lesquels vous lisez
régulièrement.

Établissez des priorités sur vos rôles

Lorsque vous avez terminé de regrouper tous vos rôles et activités dans
groupes, la dernière étape de cet exercice consiste à établir des priorités pour chaque
groupe. Quel groupe d'activités est le plus important pour vous ? Qui

Machine Translated by Google

groupe d'activités est le deuxième plus important pour vous ? Si tu étais
va être envoyé sur une île déserte pour une durée indéterminée, et vous
ne pourriez emporter que deux ou trois de ces activités avec vous, lesquelles
seraient-ils ?

Lorsque vous avez numéroté vos clusters, ou groupes, par priorité, vous
aura créé une image très claire de qui vous êtes et de ce qui est
précieux pour vous dans la vie.

Vos prochaines questions pourraient être :

1. Que dois-je faire dans chacun de ces domaines pour obtenir le
le plus de satisfaction et de plaisir de ce domaine?
2. De quoi dois-je faire plus ou moins ?
3. Dans quoi dois-je entrer ou sortir ?
4. Qu'est-ce qui est le plus important dans chaque cluster et qu'est-ce qui l'est moins
important?
5. Si je devais choisir, comment choisirais-je et sélectionnerais-je parmi les
différentes choses que je fais?

Vous serez étonné du genre de réponses que vous commencerez à trouver
avec. D'après mon expérience, vous serez d'abord surpris par les grappes qui
apparaissent en haut de votre liste, puis par les clusters, dont certains
prennent énormément de votre temps, qui ne sont pas vraiment très

Machine Translated by Google

important pour vous à tous · Pour que vous vous connaissiez vraiment, vous devez
prenez le temps de vous analyser comme ça sur papier.

Demander l'avis des autres

Un deuxième exercice très utile pour en savoir plus sur
vous-même, et qui a été un tournant dans la vie de beaucoup
personnes, est de se tourner vers un proche et de lui demander ce
ils pensent que vous devriez faire de votre vie.

Demandez à une personne de confiance quels sont selon elle vos points forts
et vos points faibles, vos forces et vos vulnérabilités ? Quoi
des conseils quelqu'un qui se soucie de vous vous donnerait-il sur le
le type de travail que vous devriez faire et le genre de talents que vous devriez
développer ?

Même les personnes qui ne vous connaissent pas très bien pourront souvent donner
vos idées sur vous-même et vos possibilités qui seront
extrêmement précis et peut-être même dans des zones que vous n'avez même pas
Réfléchi sur.

Une fois, je conduisais avec un associé à un rendez-vous
c'était un peu en dehors de la ville. Nous avons eu la chance de parler comme nous étions
conduire, et je luttais avec ce que je devais faire au prochain
étape de ma carrière. J'envisageais sérieusement de me lancer dans

Machine Translated by Google

entreprise de conférences professionnelles et de séminaires et

éventuellement produire des programmes audio. Sur une alouette, je me tournai vers lui et

lui a demandé, en toute honnêteté, "Si je devais changer de carrière, qu'est-ce que je

tu penses que je serais bon ?

Un aperçu important

Mon associé s'est assis et a réfléchi pendant un moment, puis il s'est tourné vers moi

et a dit: "Brian, je pense que tu serais très bon à parler et

formation et animation de séminaires. Vous faites beaucoup de lecture et de recherche,

et vous semblez aimer partager vos idées avec d'autres personnes. Le

la meilleure utilisation de votre temps serait de partager vos idées avec le public.

Jusque-là, j'avais rarement parlé publiquement et je n'avais jamais donné

séminaire avant. Je ne dirai pas que cet incident a été le tournant de

moi, mais c'était la dernière assurance dont j'avais besoin pour prendre la décision

devenir conférencier et formateur professionnel. Cette entreprise

associé, une simple connaissance, pouvait le voir clairement.

Aujourd'hui, je m'adresse à plus de 250 000 personnes chaque année à travers le

États-Unis, Canada, Europe, Asie, Australie et Nouvelle-Zélande.

J'ai parlé sur toutes les îles des Caraïbes et au Mexique. Il doit

ont été la bonne décision.

Déterminez ce qui vous motive

Machine Translated by Google

Une troisième méthode d'auto-analyse consiste à appliquer les travaux du Dr David McClel et de Harvard pour évaluer vos propres domaines de plus grande potentiel.

McClel et a développé une méthode d'interviewer les gens pour découvrir dans quel genre d'emplois ils seraient les meilleurs. Sa conclusion est que les gens fal en trois catégories de base. Vous pouvez habituellement y téléphoner si une personne seront adaptés à un travail particulier en découvrant s'ils tombent dans l'un de ces trois domaines.

La méthode d'entretien, que vous pouvez faire sur vous-même, consiste de poser au candidat des questions détaillées sur le pic précédent des expériences ou des moments de fierté personnelle dans son passé.

Les catégories ont été déterminées en analysant ce qui motive le plus une personne. Quels sont les types d'activités qu'une personne aime le plus et a eu le plus de succès dans sa vie et son travail antérieurs ?

Il existe essentiellement trois profils de motivation, et chaque personne fal s dans l'un d'eux, tout comme vous.

Le profil du réalisateur

Le premier est ce qu'on appelle le profil de l'accomplissant. L'accomplissant est un personne dont le plus grand sentiment d'accomplissement vient de réaliser quelque chose qui est presque exclusivement une activité individuelle .

Machine Translated by Google

Une personne qui aime escalader une montagne ou suivre un cours de

étudier, ou courir une course, ou surmonter tout obstacle pour gagner

par lui-même serait classé comme un performant.

Il y a des forces spécifiques que les performants ont et des emplois spécifiques

que les performants seraient les meilleurs. L'un d'entre eux serait dans le domaine de

vente. Parce que la vente est une activité individuelle, les personnes qui

les meilleurs à vendre sont ceux qui aiment le plus les activités individuelles

et l'accomplissement individuel.

Le profil du leader

Le deuxième type de motivation est celui du pouvoir. Une personne avec un

forte orientation vers le pouvoir est celui qui aime faire avancer les choses

à travers les autres. Le pouvoir dans ce contexte fait référence à la capacité d'influencer

et coordonner les activités des autres sur une période de temps pour

accomplir une tâche complexe. Un entraîneur d'une équipe sportive ou un manager à

un travail qui aime vraiment ce qu'il fait serait une personne

qui est le plus motivé par ce type de pouvoir ou d'influence.

Le profil d'affiliation

Le troisième type de motivation est appelé affiliation. Une personne avec un

la motivation d'affiliation est celui qui aime le plus travailler en harmonie

avec d'autres personnes dans le cadre d'une équipe. Cette personne aime les deux

Machine Translated by Google

soutenir les autres et être soutenu par les autres. Il ou elle apprécie
coopérer avec les autres vers un but commun et voir le but
réussi y.

Questions a poser

Lorsque vous vous appliquez ce test, vous vous demandez :

1. Qu'est-ce que j'aime faire plus que toute autre chose ?

2. Qu'est-ce que j'ai fait dans le passé qui m'a donné mon meilleur
sentiments d'estime de soi et de fierté personnelle?

3. Quelles ont été mes meilleures expériences personnelles dans la vie ?

Ce que vous semblez avoir le plus apprécié est une bonne indication
de là où se situent vos points forts. Vos points forts peuvent être complètement
caché, mais en vous posant ces questions et en affrontant
réponses sans ciller, vous commencerez à les découvrir. Lorsque vous
découvrez une force potentielle en vous et commencez à la développer afin
que vous pouvez l'utiliser dans votre vie, vous commencez à vous sentir vraiment bien
toi-même.

Faites une vraie différence

Votre travail le plus important est de vous appliquer là où vous pouvez faire le
plus grande différence positive. Ce sera la zone où vous obtiendrez votre
rendement énergétique le plus élevé . Lorsque vous travaillez et développez votre

Machine Translated by Google

capacités dans un domaine de vos plus grandes forces, vous vous sentez formidable

A propos de toi. Vous vous sentez comme un gagnant. Vous aimez les sensations merveilleuses

de confiance en soi et d'estime de soi.

Acceptez vos faiblesses

Dans presque tous les domaines, il est également important pour votre bonheur que vous

développer une perspective appropriée sur les faiblesses inévitables que vous

puis-je avoir. Voici quelques idées qui pourraient vous être utiles.

Le premier aperçu est que presque chaque faiblesse peut être considérée comme un

force appliquée de manière inappropriée. Si vous utilisez une de vos forces

là où ce n'est ni nécessaire ni utile, cela peut être une faiblesse

si cela interfère avec votre capacité à obtenir le résultat que vous désirez.

Ventes contre gestion

J'avais un monsieur qui travaillait pour moi à un moment donné, qui était direct et

extrêmement agressif. Il a commencé dans la vente et a eu beaucoup de succès,

puis il a été promu à un poste de direction. Comme un

manager, son agressivité faisait de lui le genre de personne qu'aucun

on voulait traiter.

Ce que j'avais oublié, c'est que son talent majeur résidait dans la vente, dans un

domaine de la réalisation individuelle . Son agressivité était une force

en sel ing, mais c'était une faiblesse quand il a été mis dans un

Machine Translated by Google

poste de direction dans lequel sa force ne pouvait pas être utilisée

correctement.

Bon nombre des soi-disant faiblesses que vous pourriez avoir sont simplement

forces utilisées au mauvais endroit et à de mauvaises fins.

Faiblesses situationnelles

Une faiblesse peut simplement être situationnelle. Il y a un vieux dicton,

"Quand tu vas dans les bois, tu dois t'attendre aux moustiques."

Parfois, vous serez critiqué pour ce que vous faites, et vous pourriez

conclure que vous êtes faible dans ces domaines. Cependant, il se peut que

la critique vient juste avec le territoire.

Je parle des ventes, de la gestion et de la motivation à un grand nombre

de personnes. De temps en temps, des gens viennent me voir ou m'écrivent et me téléphonent

qu'ils n'aimaient pas mon discours. Même si plus de 99 % des

e-mails et lettres que je reçois sont très favorables, il y a

forcément des gens qui, pour une raison quelconque, ne sont pas contents. Ceux-ci sont

les inévitables moustiques qui accompagnent mon métier.

Vous constaterez qu'il y a des plaintes et des critiques inévitables qui

allez avec tout ce que vous faites. Ils peuvent ne pas être indicatifs d'un

faiblesse à al , mais, plutôt, simplement des opinions ou des observations par

une autre personne.

Machine Translated by Google

Vous êtes peut-être hypersensible

Vous pouvez avoir une faiblesse de personnalité qui a été causée par un
Experience precedente. Quelqu'un a peut-être profité de vous dans
le passé, et vous pouvez être hypersensible au fait qu'on profite de
encore à l'avenir. Vous avez peut-être été élevé avec des
critiques et ont donc développé une peau très fine en conséquence.
La moindre suggestion qu'une personne n'approuve pas complètement
de votre comportement pourrait vous faire réagir négativement. Cela peut être
considéré comme un défaut ou une faiblesse de la personnalité, alors qu'en réalité c'est
simplement le résultat de votre historique de renforcement précédent. Il peut aussi être
quelque chose qui vous aidera à décider de vous en remettre.

Accessible à l'éducation

Votre faiblesse peut se prêter à l'éducation. Souvent la seule chose
vous empêcher d'accomplir des réalisations extraordinaires est un peu
apprentissage. Si vous suivez les bons cours, écoutez le bon son
programmes et lire les bons livres, c'est peut-être tout ce dont vous avez besoin pour
faire pour devenir exceptionnel dans votre domaine.

Votre prétendue faiblesse peut être sans importance. Il se peut que
quelqu'un d'autre s'attend à ce que vous ayez certaines qualités et capacités qui
vous n'avez tout simplement pas et que vous n'êtes pas intéressé ou capable

Machine Translated by Google

de se développer. Souvent, la déception des autres peut vous amener à

sentez que vous êtes déficient d'une certaine manière alors qu'en réalité, ce

Les compétences ou les capacités ne sont pas importantes pour vous de toute façon.

Les faiblesses sont bonnes

Indicateurs

Enfin, ce qui apparaît comme une faiblesse peut être un indicateur clé de la

type de travail ou d'activité dans lequel vous ne devriez pas vous engager.

que vous n'appréciez pas du tout ce domaine d'activité

- Si vous essayez de faire un travail

ou tâche, et que vous le faites systématiquement mal, cela peut être un moyen de

La nature vous dit que ce n'est pas le bon domaine pour vous.

Forces et faiblesses

Le point le plus important à retenir concernant vos points forts

et les faiblesses est que tout le monde a les deux. Il y a des zones dans

vous êtes fort, et il y a des domaines dans lesquels vous pouvez devenir

extraordinaire dans votre performance. Il y a des domaines dans lesquels vous êtes

faible et vous ne devriez probablement pas y passer plus de temps

que nécessaire pour vous assurer que vous êtes assez bon

devant.

Prenez le temps de vous analyser attentivement y. En pratiquant soi-même

divulgation, avec vous-même et les autres, à la fois sous forme écrite et orale,

Machine Translated by Google

vous développerez un niveau plus élevé de conscience de soi et d'honnêteté envers vous-même.

Au fur et à mesure que vous connaîtrez mieux vos points forts, vous

devenez plus auto-acceptant de qui vous êtes vraiment. Comme votre niveau de

l'acceptation de soi augmente et vous commencez à vous respecter pour votre

talents et capacités uniques, votre niveau d'estime de soi et de

la confiance augmentera aussi .

Lorsque vous minimisez ou minimisez vos faiblesses et

identifier et maximiser simultanément vos points forts, vous

devenir un artiste de pointe dans tout ce que vous décidez de faire.

Exercices d'action

1. Décidez aujourd'hui que vous allez devenir très bon dans ce

vous faites, que vous allez rejoindre le top 10 pour cent dans votre domaine.

2. Identifiez les compétences les plus importantes que vous possédez, celles qui sont

le plus important pour que vous fassiez un excellent travail.

3. Déterminez vos forces et capacités naturelles, ces emplois et

tâches que vous faites bien et que vous aimez le plus.

4. Quel est votre avantage concurrentiel ? Qu'est-ce que tu fais

mieux que presque n'importe qui d'autre? Que devrait-il être? Que pourrait-il

être dans le futur ?

5. Quel type de travail vous motive le plus ? Quelles activités donnent

Machine Translated by Google

vous le plus grand sentiment de satisfaction personnelle?

6. Dans quels domaines obtenez-vous votre rendement énergétique le plus élevé ?
Que faites-vous qui vraiment fait une différence pour vous-même et
votre entreprise?

7. Prenez un peu de temps avec un stylo et du papier pour compléter une ou plusieurs
des exercices expliqués dans ce chapitre afin que vous puissiez être sûr que
vous faites exactement le bon travail pour vous.

CHAPITRE 6

Triomphant de l'adversité

Le miracle. Ou le pouvoir, qui élève le peu qu'on trouve dans
leur industrie, leur application et leur persévérance sous le
inspirations d'un esprit courageux et déterminé.

-Mark Twain

La vraie confiance en soi vient de la connaissance positive, plutôt que
pensée positive. Votre objectif devrait être de développer le type de
confiance en soi inébranlable qui fait de vous une force imparable de
nature. Votre travail consiste à prendre toutes les mesures possibles pour vous rendre si
positif que vous deveniez irrésistible et capable d'accomplir n'importe quel objectif
auquel vous vous êtes fixé. L'une des choses les plus importantes dont vous avez besoin
est une foi absolue en votre capacité à surmonter toute adversité que le

Machine Translated by Google

monde peut vous lancer.

La persévérance est essentielle

Napoléon Hil a écrit que "La persévérance est au caractère de l'homme, comme

le carbone est à l'acier. Il a également déclaré : « Avant que le succès n'arrive dans n'importe quel

la vie de l'homme, il est sûr de rencontrer beaucoup de défaites temporaires et,

peut-être un échec. Quand la défaite rattrape un homme, le plus simple

et la chose la plus logique à faire est d'arrêter. C'est exactement ce que la majorité

des hommes le font.

En réalité, votre persévérance est votre mesure de votre croyance en

vous-même et votre capacité à réussir. Si vous croyez absolument,

sans aucun doute, que si vous persévérez assez longtemps et durement

assez, vous finirez par gagner, alors rien ne vous arrêtera. Lorsque vous

construisez en vous cette assurance absolue, puis virtuellement n'importe quoi

devient possible pour vous. Votre confiance en vous passe par

toit.

L'habitude de la réalité

Robert Ringer, dans son best-seller Mil ion Dol ar Habits

(Fawcett, 1990), dit que la plus importante de toutes les habitudes qui

mener à de grandes réalisations est ce qu'il appelle «l'habitude de la réalité». Il

explique les attitudes des hommes et des femmes qui ont réussi

Machine Translated by Google

grandeur dans presque tous les domaines.

Les gens heureux et qui réussissent sont intensément réalistes. Ils ne permettent pas eux-mêmes le luxe de l'auto-illusion. Ils font face au monde tel qu'il est, plutôt que comme ils aimeraient que ce soit. Ils acceptent la faits inaltérables de la vie tels qu'ils sont donnés, et ils travaillent et planifient leur activités autour d'eux.

En apprenant à triompher de l'adversité, l'application de la

Le principe de réalité consiste simplement à accepter que « les problèmes sont inévitables ».

Les problèmes, les revers et les déceptions sont une réalité inévitable de la vie. Votre capacité à faire face à ces difficultés a autant à voir avec votre confiance en vous comme tout autre facteur.

L'épreuve du caractère

Il est facile de se sentir bien dans sa peau et d'avoir un haut niveau de soi confiance quand tout va bien , mais le vrai test d'un homme ou la femme est quand vous pouvez garder votre tête et continuer à fonctionner quand les choses semblent s'effondrer autour de vous, et tout le monde est découragé et vous le reproche souvent. Ce sont les temps quand vous montrez vraiment le genre de choses dont vous êtes fait.

La Stanford University Business School a mené de vastes la recherche des qualités d'un homme ou d'une femme qui le marquent

Machine Translated by Google

pour l'avancement dans la suite exécutive, et finalement, à la
poste de président et chef de la direction. Ils ont utilisé une variété
de questionnaires, d'enquêtes et de tests, remontant à l'époque où un
individu a d'abord rejoint une grande entreprise, pour trouver des moyens de prédire
les gens seraient plus susceptibles d'atteindre le sommet d'une grande organisation.
Après avoir examiné des dizaines de qualités, ils ont finalement pu isoler
deux qualités les plus prédictives du succès des dirigeants, en termes
de s'assurer que l'organisation sous leur contrôle continuerait
survivre et prospérer dans un monde dynamique et compétitif.

Bien jouer dans l'équipe

La première qualité qu'ils ont identifiée était la capacité à bien performer en tant que
membre d'une équipe et la capacité de constituer des équipes pour
accomplir des objectifs communs. Toutes les affaires et les
compétences interpersonnelles qui rendent une personne précieuse pour une organisation
semblent être démontrés dans un contexte d'équipe. Cette qualité était relative
facile à observer et à mesurer tout au long de la carrière d'une personne.

Gestion de crise

La deuxième qualité qu'ils ont identifiée était plus difficile à mesurer, même
alors qu'il était absolument indispensable pour des
succès. Cette qualité était la capacité de bien fonctionner en temps de crise.

Machine Translated by Google

Napoléon appelait cela « le courage de quatre heures du matin », le genre de courage qui est instantanément disponible pour une personne réveillée à ce temps, qui n'a pas le temps de se préparer mentalement et émotionnellement à un crise. Il appelait cela la forme la plus rare de courage et, dans son conclusion, très peu de gens l'avaient.

En termes militaires, ils appellent cela être sous le feu. Une question que tout soldats, marins et aviateurs se demandent comment eux et les autres effectuera sous le feu. Ils savent que c'est le test ultime de la caractère et la formation d'un individu.

Les organisations savent que, souvent, leur survie même dépendra de comment un individu fait face à l'inversion inévitable et inattendue de fortune. L'étude de Stanford a conclu que, bien que cette qualité était difficile à mesurer car une véritable crise ne pouvait être anticipée ou créé à des fins de test, il était toujours essentiel pour prédire le succès dans les niveaux supérieurs de l'entreprise.

Revers de fortune

C'est également vrai pour vous. Votre estime de soi et votre confiance en vous sont étroitement lié à votre profond sentiment intérieur quant à votre capacité à être efficace face aux problèmes et aux difficultés qui vous frappent comme un coup de poing dans le plexus solaire. C'est votre capacité à vous relever de la

Machine Translated by Google

tapis et continuez à vous balancer, c'est la vraie mesure de ce que vous êtes
fait de.

Un de mes poèmes préférés est The Quitter de Robert W. Service.

Il y a un vers dans ce poème qui dit ceci :

Tu en as marre du jeu, eh bien c'est dommage,
Tu es jeune et tu es fort et tu es brillant :
Vous avez eu une affaire crue! Je sais, mais ne crie pas,
Accrochez-vous, faites de votre mieux et combattez.
C'est le branchement qui vous fera gagner la journée,
Alors ne sois pas un piquier, vieux pard;
Tire juste sur ton courage, c'est facile d'arrêter,
C'est le fait de garder la tête haute qui est difficile.

La qualité de toute votre personnalité est affectée par la façon dont vous traitez
avec l'adversité, comme tu gardes la tête haute. Succès et soi
les gens confiants ne sont pas ceux qui n'ont pas de problèmes, ils sont
simplement ceux qui traitent leurs problèmes de manière plus efficace
que la personne moyenne.

BC Forbes, le fondateur du magazine Forbes , a écrit que « l'histoire
a démontré que les gagnants les plus notables y rencontrent habituellement
obstacles déchirants avant de triompher. Ils ont gagné parce que

Machine Translated by Google

ils ont refusé de se laisser décourager par leur défaite. Donc, peux tu.

Le défi-réponse

Théorie

En 1952, l'historien Arnold Toynbee a été nominé pour le prix Nobel

prix, en grande partie grâce à son travail d'étude des cycles de vie des

civilisations. Il a estimé que, dans l'histoire de l'humanité, il y avait eu 21

grandes civilisations, dont 20 se sont effondrées au fil du temps. Il

considérait la civilisation américaine comme la 21e.

Ses écrits avaient pour but d'éclairer et d'orienter la modernité.

historiens et politiciens afin qu'ils puissent mieux assurer la survie

et le succès de leurs nations, et dans le cas des États-Unis,

la perpétuation de la République américaine.

Toynbee a postulé ce qu'il a appelé la théorie de la réponse aux défis

de l'histoire. Il a dit que chaque grande civilisation a commencé comme une petite

groupe de personnes qui s'est finalement retrouvé face à un défi de

l'extérieur. Dans la plupart des cas, ce défi était composé d'ennemis

forces acharnées à sa destruction. Cependant, dans certains cas, le

les défis provenaient de la météo ou de la géographie.

Relevez le défi

Effectivement

Machine Translated by Google

Face à un défi, si le petit groupe de personnes a répondu

de façon positive et constructive, ils surmonteraient les

défi et, ce faisant, ils grandiraient. En grandissant, ce groupe

ou tribu déclencherait un autre défi, encore plus grand, habituellement y

l'agression des autres tribus.

Encore une fois, le groupe devra se réorganiser en interne pour

relever le défi encore plus grand. S'il a de nouveau répondu positivement et

manière constructive, et a surmonté le défi, il continuerait à

grandir. À chaque stade de croissance, la taille de la tribu, de la nation ou de l'État

déclencherait des défis toujours plus grands.

A chaque étape, tant que la civilisation continuait à répondre

efficacement au défi, il a continué de croître. Le tournant

est venu quand la civilisation n'avait plus la volonté ou la capacité de s'élever jusqu'à

le défi du temps, et par conséquent, il a commencé à décliner et

a finalement été emporté par les événements de l'histoire.

Toutes les civilisations finalement

Déclin

Parfois, comme dans le cas de la civilisation romaine, il a fallu plusieurs

cent ans avant que Rome ne disparaisse en tant que grande puissance méditerranéenne.

Une fois que le peuple romain est devenu accro au "pain et aux cirques"

Machine Translated by Google

et diverses formes d'aide sociale et de subventions gouvernementales, ils ont perdu leur volonté de résister aux défis extérieurs que représentent les tribus barbares du nord.

Parfois, la civilisation s'est effondrée assez rapidement. En moins de cinq ans de son atterrissage à Vera Cruz, Cortez a pu détruire le fondement de la civilisation aztèque qui a perduré pendant des centaines années. L'empire austro-hongrois séculaire, affaibli par à l'intérieur, s'est effondré au cours des quatre courtes années de la Première Guerre mondiale, et il n'a jamais rétabli.

Quelle que soit la durée de la période de déclin, l'événement critique a toujours été la perte de volonté et l'incapacité de faire face à la menace extérieure ou difficulté. Toynbee a conclu qu'à de très rares exceptions près, les civilisations déclinent de l'intérieur avant d'être conquises sans.

L'histoire de votre vie

La raison pour laquelle la théorie de Toynbee est si pertinente pour nous est qu'elle explique une grande partie de notre vie. Peu importe à quel point nos parents protègent nous pendant que nous grandissons, tôt ou tard nous rencontrons des défis et difficultés dans nos relations, dans notre travail et dans nos autres activités.

Chaque fois que nous sommes confrontés à l'un de ces défis externes, nous avons la

Machine Translated by Google

choix de répondre de manière positive et constructive, ou de laisser

ça nous submerge.

Si nous choisissons délibérément de répondre de manière positive et constructive

manière, de garder nos esprits calmes et frais, et de gérer efficacement les

problème inévitable, nous apprenons, grandissons et devenons plus forts. Notre

la confiance en soi augmente. Notre conviction en notre capacité à atteindre nos objectifs

augmente. Notre estime de soi augmente. Nous développons une meilleure image de soi

et nous devenons plus sûrs d'eux, confiants et optimistes.

L'ascension et la chute d'une entreprise

Chaque petite et grande entreprise passe par le même cycle de

défi et réponse. Si une petite entreprise est capable d'atteindre

les déboires et revers inévitables qu'il subit, il continue à

grandir, et ce faisant, il déclenche des défis encore plus grands, des inversions,

et revers. Peter Drucker a déclaré : « Une entreprise reste en activité tant

tant qu'il continue à gagner assez d'argent pour payer ses erreurs.

Un consultant en affaires a estimé que, tous les trois mois, un

petite entreprise a une crise qui, si elle n'est pas traitée correctement, wil

conduire à l'effondrement de l'entreprise.

Vous et moi sommes similaires aux petites entreprises à bien des égards.

Heureusement, une incapacité à répondre ne mènera pas à quelque chose d'aussi définitif

Machine Translated by Google

comme un effondrement commercial. Cependant, si pour une raison quelconque, nous ne nous entendons pas

au-dessus des défis, mais laissez-les plutôt prendre le dessus sur nous, nous-mêmes

l'estime et la confiance en soi diminueront et notre capacité à faire face

les difficultés ultérieures diminueront considérablement.

Vos réponses déterminent

Ton futur

Presque tout ce qui vous arrive est déterminé par votre

réponses aux aléas de la vie quotidienne. Vos réponses sont les

résultat de tout ce que vous avez appris et vécu au fil du temps.

Thomas Huxley a dit : « L'expérience n'est pas ce qui arrive à un homme ; c'est

ce qu'un homme fait de ce qui lui arrive.

Votre vie, et tout ce qui vous concerne, se manifeste dans la façon dont vous

réagir. Ce n'est pas dans ce qui vous arrive; c'est la façon dont vous y répondez.

C'est pourquoi l'étude de Stanford était assez claire sur cette qualité

lorsqu'il a déclaré que «la capacité éprouvée à fonctionner en cas de crise est la

condition sine qua non pour être promu à un poste supérieur.

D'une certaine manière, ce dont nous parlons vraiment ici, c'est du caractère. Un des

vos objectifs dans la vie devraient être de développer votre caractère, de devenir un

un être humain meilleur, plus fin et plus fort. Le développement de

caractère, essentiel à votre bonheur et bien-être à long terme,

Machine Translated by Google

nécessite que vous passiez par le creuset du recul et de l'éphémère

vaincre et sortir victorieux.

Les problèmes et les difficultés viennent

Non sollicité

Vous vous efforcez probablement d'organiser votre vie de telle manière

que vous réduisiez au minimum les surprises inattendues et habituelles y désagréables

cela peut arriver. Vous utilisez votre intelligence, votre éducation et votre expérience

pour organiser votre vie et vos affaires de manière à éviter l'adversité où que vous soyez

et chaque fois que possible.

Vous planifiez et préparez probablement soigneusement à l'avance pour vous assurer que

les choses se passent bien, à la maison comme au travail. Vous êtes particulièrement prudent

avec votre santé et avec le bien-être des membres de votre famille.

Vous réfléchissez aux choses que vous pouvez faire pour assurer un

une plus grande probabilité de succès dans votre entreprise ou votre carrière. vous verrouillez

portes, assurez-vous correctement, conduisez prudemment et réduisez autrement votre

exposition potentielle à des événements malheureux.

Presque tout le monde le fait, sauf ceux qui sont irréfléchis

et irresponsable. Pourtant, malgré tous les efforts déployés pour éviter

l'adversité, vous rencontrez néanmoins l'adversité. L'adversité arrive

vous "sans y être invité". Vous avez tendance à être "aveuglé" par l'adversité. C'est arrivé

Machine Translated by Google

malgré tous vos efforts pour le contraire.

Adversité et caractère

Développement

En l'absence d'adversité, cependant, vous ne pouvez pas développer une plus forte

personnage. Vous ne pouvez pas devenir une meilleure personne. Vous ne pouvez pas développer

la résilience, la persévérance et la détermination de la personnalité. Toi

ne peut pas devenir le genre de personne qui apprécie un haut niveau de soi

confiance, et le sentiment que vous pouvez rencontrer et maîtriser tout

vous êtes confronté. Vous ne pouvez pas devenir plus fort sans l'adversité

que vous évitez si consciencieusement.

Pris dans cette énigme, vous n'avez qu'un seul choix. Tu peux

choisir, à l'avance, d'être à la hauteur de l'occasion. Anne Landers

le résumait magnifiquement en ces mots : « Si on me demandait de donner ce

Je considère que le conseil le plus utile pour toute l'humanité, c'est

serait ceci : attendez-vous à ce que les ennuis fassent inévitablement partie de la vie, et quand ils

vient, gardez la tête haute, regardez-la droit dans les yeux et dites : « Je

sera plus grand que toi, tu ne peux pas me vaincre.' ”

Votre capacité de réponse est la

Clé

Frederick Robertson a dit : « Ce n'est pas la situation qui fait que l'homme,

Machine Translated by Google

mais l'homme qui fait la situation. Ce n'est pas ce qui t'arrive,

mais comment vous réagissez à ce qui vous arrive, cela détermine votre

toute la vie. Dans les réponses choisies figurent les déterminants

facteurs de grandeur ou de dépravation humaine. Les grands hommes et femmes sont

simplement ceux qui ont bien répondu quand les jetons étaient tombés,

Et le reste est de l'histoire.

Le Dr Abraham Zaleznik de Harvard est l'une des rares personnes à avoir

jamais fait des recherches approfondies sur le sujet de la déception.

Ce qu'il a trouvé, en étudiant la façon dont différentes personnes réagissent à

déception, était que vous pouviez en grande partie dire à quelle hauteur et à quelle distance

une personne allait entrer dans la vie en observant simplement comment elle

ont réagi lorsqu'ils ont été confrontés à la frustration et aux revers pour atteindre leur objectif

buts.

Le Dr Zaleznik a constaté que la grande majorité des gens ne se préparent pas

mental y pour les déceptions inévitables qui surviennent dans la vie, et

quand ils arrivent, ils ont tendance à être pris au dépourvu et émotifs y

dépassé. Ils généralisent alors ces déceptions et

se laissent sentir que, parce qu'ils n'ont pas réussi,

ils ne sont pas vraiment très bons dans ce qu'ils font.

Ils ont tendance à interpréter ces déceptions comme révélatrices de

Machine Translated by Google

leur manque de capacité et de compétence. En conséquence, ils deviennent facilement déçus d'eux-mêmes, et ils perdent courage et confiance dont ils ont besoin pour aller de l'avant. Souvent ils deviennent déprimé, et dans la majorité des cas, ils abandonnent progressivement. Ils arrêter de se fixer des objectifs et de travailler sur soi et devenir plus préoccupé par la sécurité et les pertes potentielles que par la prise chances et gain potentiel.

Bien répondre à Déception

Les élèves les plus performants de son étude ont réagi à la déception très différemment des élèves peu performants. D'abord, ils se sont mentalement préparés pour un déception, d'avance, si bien que lorsqu'elle est arrivée, ils avaient déjà réfléchi à la façon dont ils réagiraient et à la possibilité les pistes d'action qui s'offrent à eux.

Ils considèrent un revers particulier comme étant spécifique à un situation et ne pas être le signe d'un manque général de capacité ou d'un défaut de caractère. Plus que toute autre chose, les meilleurs hommes et femmes avaient développé une série d'outils mentaux qu'ils ont utilisés presque automatiquement chaque fois que les choses allaient mal pour eux.

Anticipation de crise

Machine Translated by Google

Napoléon Bonaparte est considéré par les historiens comme ayant été peut-être le général de champ de bataille le plus brillant de l'histoire de l'humanité. Dans un carrière militaire de 25 ans et impliquant des centaines de batailles, grands et petits, il n'a perdu que trois batailles. On a dit que son très présence sur le champ de bataille valait 40 000 soldats supplémentaires à l'armée française en raison du regain de moral qu'elle leur a procuré.

Napoléon était célèbre pour avoir pris le temps d'étudier le champ de bataille et de réfléchir à toutes les éventualités possibles de la bataille en cours. Il s'est préparé sans illusions et avec une attitude qui traitait de la pires possibilités et revers qui pourraient se produire.

Lorsque la bataille était en cours et que la confusion régnait partout, un flux régulier de messagers et d'officiers viendrait à lui avec des nouvelles et des messages, demandant des instructions sur ce qu'il faut faire ensuite. Son les réponses étaient toujours claires, concises et immédiates. Peu importe ce qui s'est passé, il avait un ordre et une réponse au bout de son langue. La raison de cela, et ce qui a contribué à faire de lui le maître de toute l'Europe, c'est parce qu'il avait tout pensé à travers à l'avance.

Réflexion et planification avancées

Ce livre, Le pouvoir de la confiance en soi, se veut pratique

Machine Translated by Google

et utile pour vous. Dans les pages à venir, je partagerai avec vous quelques-unes
les meilleurs outils mentaux utilisés par les hommes et les femmes les plus efficaces dans
notre société à faire face à l'adversité.

Ce que je suggère, c'est que vous les étudiiez, les tourniez dans votre esprit,
et révisez-les régulièrement jusqu'à ce qu'ils deviennent automatiquement une partie de
vos processus de pensée. Quand ils le feront, je vous promets que vous prendrez un
pas de géant pour devenir imparable et profiter de la
niveaux élevés de confiance en soi qui sont possibles pour vous.

Le concept d'échec

La première technique mentale consiste à réévaluer toute votre attitude
vers le concept d'échec. Vous savez que la "peur de l'échec" est la
plus grand obstacle au succès et au bonheur dans la vie adulte. Toi
sachez également qu'il s'agit d'une réponse conditionnée qui a pris naissance au début
l'enfance à la suite de critiques destructrices et d'autres erreurs
que tes parents ont fait en t'élevant. Heureusement, c'est un savant
peur, et à cause de cela, elle peut être désapprise, vous libérant ainsi
des peurs qui vous retiennent et vous donnent confiance en vous
qui vous propulse vers l'avant.

Le point de départ pour éliminer cette peur est que vous acceptiez et
comprendre qu'il n'y a pas de succès sans échec. Tout le succès est

Machine Translated by Google

précédé d'un échec, habituel et grand échec, répété sur une longue période de temps.

Abraham Lincoln était considéré comme l'un des grands échecs de La politique américaine, un homme qui a perdu son entreprise, perdu sa chérie, et a été défait pour l'élection maintes et maintes fois. Cependant, par apprenant de chaque défaite, il a remporté l'élection finale et est devenu l'un des présidents les plus importants et les plus respectés que nous ayons jamais eu avait.

Comme l'a écrit Stanley Judd, « N'ayez pas peur d'échouer. Ne gaspillez pas d'énergie essayant de dissimuler l'échec. Apprenez de vos échecs et passez à la défi suivant. C'est normal d'échouer. Si vous n'échouez pas, vous ne grandissez pas.

Doublez votre taux d'échec

On n'apprend à réussir qu'en échouant, et aucun succès n'est possible sans ça. Un jeune journaliste qui lui a demandé comment il pourrait être plus succès plus rapide une fois visité Thomas J. Watson. Watson, le fondateur d'IBM, a répondu avec ces mots merveilleux, "Voulez-vous avoir du succès? Ensuite, doublez votre taux d'échec. Le succès repose sur l'autre côté de l'échec.

Chaque homme ou femme de grande réussite a été, à un moment donné, un magnifique échec. Les plus grands succès de notre génération et

Machine Translated by Google

de nos livres d'histoire sont les histoires d'hommes et de femmes qui ont tant échoué
plusieurs fois qu'ils ont finalement appris comment réussir.

Au David Susskind Show il y a quelques années, ils avaient quatre hommes
qui étaient tous devenus des millionnaires entrepreneurs avant l'âge de
35. On leur a demandé, pendant une pause, d'additionner et de calculer les
nombre total d'entreprises différentes qu'ils avaient créées ou essayées
avant de trouver l'entreprise dans laquelle ils ont fait fortune. Il
s'est avéré que les quatre hommes avaient débuté en moyenne 17
entreprises chacune, dont 16 en moyenne avaient échoué,
mais c'était la 17e affaire qui les avait enrichis.

Maintenant, la question évidente est celle-ci : ces jeunes hommes ont-ils échoué dans chaque
de leurs précédentes entreprises commerciales ? La réponse est claire. Ils ont fait
pas échouer. Ils apprenaient à réussir. Leur activité précédente
les entreprises ont été le banc d'essai où ils ont appris les
leçons nécessaires pour atteindre l'indépendance financière plus tard.

Notre plus grand inventeur

Thomas Edison était l'inventeur le plus titré du 20e
siècle, ou de n'importe quel siècle. Il a développé non seulement la lumière électrique
ampoule, mais la compagnie d'électricité qui a permis de sel
et livrer du courant électrique et des ampoules électriques sel à chaque ville,

Machine Translated by Google

ville et village en Amérique. Il a breveté plus d'un millier
dispositifs à l'Office américain des brevets, dont presque tous ont été apportés
dans la production commerciale au cours de sa vie. Notre mode de vie et
le mode de vie de presque tout le monde dans le monde, a été profondément
marqué par ses succès dans le domaine de l'invention.

Cependant, Thomas Edison a également été un échec extraordinaire en tant que
inventeur. Il a échoué plus de fois que tout autre inventeur de son âge. Il
a échoué des milliers et des milliers de fois à tenter de trouver le
bon filament pour la première ampoule électrique. Il a échoué des milliers de
fois plus en essayant de trouver la bonne plante à partir de laquelle puiser
caoutchouc naturel. Dans ses laboratoires de ce qui est maintenant connu sous le nom de General
Électrique, il a réuni quelques-uns des meilleurs esprits scientifiques de
l'âge afin qu'ils puissent augmenter considérablement le nombre et
rapidité de leurs échecs.

Le succès est un jeu de nombres

Edison savait que le succès est un jeu de nombres. C'est basé sur
l'effort intelligent et la loi des probabilités. Si vous essayez assez
différentes choses de différentes manières, et vous apprenez de chacune
essai ou échec, alors vous devez inévitablement réussir. La peur de
l'échec, d'autre part, pousse les gens à essayer de moins en moins

Machine Translated by Google

choses, réduisant ainsi la probabilité qu'ils atteignent un jour

quoi que ce soit d'important.

La même année où Babe Ruth a frappé plus de coups de circuit que n'importe quel autre

autre frappeur en Amérique, il a également frappé plus que tout autre

Battre. Quand le bal a été lancé, il a balancé avec chaque once de

force qu'il avait, tournait souvent sur lui-même et tombait sur le

terrain à la suite de ses efforts. Cependant, il a également placé un Américain

record de base qui n'a pas été battu pendant des décennies, et il est devenu un

légende dont on parle encore aujourd'hui.

Henry Ford, qui a fait faillite à 40 ans et qui a continué

devenir l'un des hommes les plus riches du monde, a écrit : « L'échec est juste

une autre occasion de recommencer plus intelligemment. Dr Joyce

Brothers a écrit que « La personne intéressée par le succès doit apprendre à

considérer l'échec comme une partie saine et inévitable du processus pour arriver à

haut."

Apprenez de chaque échec

Votre travail n'est pas de craindre l'échec ou d'éviter l'échec au point que vous

éviter le succès. Votre travail consiste plutôt à avancer et à prendre

risques intelligents, en y réfléchissant à l'avance et en apprenant

tout ce que vous pouvez au fur et à mesure. Zig Ziglar a dit que vous pouvez tél

Machine Translated by Google

la hauteur d'un bâtiment en regardant à quelle profondeur ils creusent
la Fondation. La hauteur à laquelle vous montez dans la vie sera toujours
déterminé par la profondeur de votre propre fondation personnelle, qui est
presque toujours la qualité et la quantité de vos échecs, et ce que vous
sont devenus à cause d'eux.

Napoléon Hil a écrit : « Quand la défaite arrive, acceptez-la comme un signal que
vos plans ne sont pas solides : reconstruisez ces plans et mettez les voiles une fois de plus
vers votre objectif convoité.

Dale Carnegie a écrit : « L'homme qui réussit profitera de son
erreurs et réessayez d'une manière différente.

Le point de départ pour triompher de l'adversité est de surmonter les
peur de l'échec, au point où vous êtes prêt à avancer avec audace
dans le sens de vos rêves. Quelles que soient vos émotions, votre peur ou
désir, ils contrôlent vos décisions et tout ce que vous faites.

Lorsque vous écrivez des objectifs clairs et faites des plans détaillés pour leur
accomplissement, puis pensez à vos objectifs tout le temps, vous
accumulez en vous la "chaleur blanche" du désir qui peut
finit par devenir si puissant qu'il surmonte toute peur de l'échec
cela pourrait vous retenir.

Plus vous réfléchissez, parlez et écrivez sur vos objectifs, plus

Machine Translated by Google

vous devenez déterminé à en faire une réalité, et plus il est probable
c'est que vous allez vous pousser à surmonter les peurs qui
pourrait vous retenir.

Planifier pour l'avenir

La deuxième technique mentale que vous pouvez utiliser pour faire face à l'adversité est
appelé anticipation de crise, et il fait référence à votre capacité à penser. Ton
l'esprit est l'outil le plus puissant dont vous disposez pour
appréhender la réalité. Tout ce que tu ressens et toutes tes réactions sont
y initial déterminé par la façon dont vous pensez à n'importe quel sujet. Si tu
changez la qualité de votre pensée, vous changez la qualité de votre
vie. Cela commence par l'application de votre capacité de réflexion à votre
situation.

L'anticipation de crise est l'exercice consistant à regarder vers l'avenir, 6–12
mois, et faire une liste de tout ce qui pourrait mal tourner dans le
domaines qui sont importants pour vous. C'est semblable à ce que Napoléon a fait en
l'anticipation d'une bataille à venir.

Si vous êtes en affaires, faites une liste de tous les problèmes qui pourraient survenir
qui pourraient menacer la survie de votre entreprise. Si vous êtes dans la vente,
faites une liste de toutes les choses qui pourraient arriver et qui pourraient dramatiquement y
diminuer votre volume de ventes. En ce qui concerne votre famille, ou même

Machine Translated by Google

lorsque vous envisagez des vacances en famille, faites une liste de tous les

des événements inattendus qui pourraient survenir qui feraient dérailler vos plans et

buts.

Répartir le risque

Dans une entreprise avec laquelle j'ai travaillé, le propriétaire a constaté que plus de 60

pour cent des ventes provenaient de 2 des 11 vendeurs. Si

l'une de ces personnes a démissionné - ou pire, est allée travailler pour un concurrent -

le volume des ventes de l'entreprise diminuerait considérablement, et son

capacité de survie pourrait en fait être menacée.

Une fois que le propriétaire a été clair à ce sujet, il a immédiatement commencé une

programme intensif de formation à la vente pour tout son personnel. Simultanément,

il a commencé à recruter et à chercher de meilleurs vendeurs tout en faisant

arrangements pour encourager ses mauvais interprètes à aller ailleurs.

En six mois, aucun vendeur ne représentait plus de

15 pour cent de l'entreprise. Et quand il est arrivé que l'un de ses

les meilleurs vendeurs précédents ont décidé de partir, l'entreprise a pu

pour absorber la baisse temporaire de productivité et poursuivre sa croissance.

Qu'est-ce qui pourrait mal se passer?

Quelles sont les crises susceptibles de survenir dans votre vie ? Et qu'est-ce qui se passerait si

les taux d'intérêt ont doublé ou votre entreprise a chuté de 50 % ?

Machine Translated by Google

Et si vos produits les plus vendus cessaient de se vendre ou si vos meilleurs
les clients ont cessé d'acheter ? Dans quels domaines êtes-vous trop dépendant
sur quelqu'un ou quelque chose d'autre pour votre succès continu? Et
quelles mesures pourriez-vous prendre, dès aujourd'hui, pour vous prémunir contre une crise,
devrait-il se produire? Vous serez étonné de voir combien plus de soi
la confiance que vous avez lorsque vous avez réfléchi à l'essentiel
domaines de votre vie et fait des plans en cas de problème.

Otto Von Bismarck, le "chœur de fer ou" de l'Allemagne, était
considéré comme l'un des meilleurs hommes d'État du siècle. Il était
célèbre pour avoir toujours ce qu'on a appelé un plan B pour chaque
situation. Peu importe ce qui s'est passé, et peu importe à quel point il avait
travaillé pour obtenir un résultat particulier, s'il n'a pas réussi, il
pouvait toujours mettre la main dans son tiroir et en sortir un livre entièrement développé
plan de sauvegarde prêt à l'emploi. Cette habitude de se préparer à l'imprévu
résultat l'a conduit à devenir l'un des hommes d'État les plus puissants de
L'Europe .

Devenir Intensément Solution
Orienté

Réfléchissez à la solution, à ce qui peut être fait plutôt qu'à ce
s'est produit et qui est à blâmer. Ne perdez pas une minute à être

Machine Translated by Google

bouleversé ou en colère à propos de quelque chose qui s'est passé et qui ne peut pas être modifié.

Choisissez consciemment l'avenir plutôt que le passé. Devenir intensément orienté vers la solution plutôt que vers le problème. Pensez à ce qui peut être fait immédiatement pour résoudre la difficulté. Cherchez le précieux leçon que vous pouvez tirer de cette situation. Pensez à comment vous pouvez minimiser les dommages et maximiser les opportunités qui pourraient découler de ce revers. Comme l'a dit un jour Friedrich Nietzsche, le philosophe,

"Ce qui ne me tue pas me rend plus fort."

Le seul véritable antidote à l'inquiétude et à la négativité est positif, une action réfléchie et constructive dans le sens de vos objectifs. Dès que au fur et à mesure que vous agissez, votre estime de soi et votre confiance en vous commencent à augmenter à nouveau. Vous commencez à vous sentir plus en contrôle de vos émotions et de votre vie. Vous arrêtez de faire des excuses et vous commencez à faire progrès. Vous commencez à réfléchir à la façon dont vous pouvez transformer cette situation en votre avantage.

Ne jamais envisager la possibilité d'échec

En dernière analyse, vous triomphez de l'adversité en ayant clairement des valeurs, des objectifs et des plans clairs et un contrôle total sur votre esprit

Machine Translated by Google

et votre réflexion. Vous gagnez en pensant à gagner tout le temps et
refuser d'envisager la possibilité de perdre. Vous gagnez en résolvant
persister, quelles que soient les chances, quoi qu'il arrive, jusqu'à ce que vous
réussir. Vous reconnaissez que la persévérance est une forme de courage. C'est
le courage d'endurer face à l'adversité et à la déception,
et c'est la seule qualité qui garantit qu'en fin de compte vous serez
réussi.

Calvin Coolidge, président des États-Unis, a résumé cela
lorsqu'il écrivait : "Rien au monde ne peut remplacer
persistance. Le talent ne le sera pas ; rien n'est plus commun que
hommes infructueux avec talent. Le génie ne le fera pas ; le génie non récompensé est
presque un proverbe. L'éducation ne le sera pas ; le monde est plein d'éduqués
abandonnés. La persévérance et la détermination seules sont omnipotentes.

Courage et persévérance

La persévérance est l'autodiscipline en action. Chaque fois que vous vous exercez
discipline pour persister face à l'adversité et à la déception, votre
l'estime de soi monte. Lorsque vous pratiquez la persévérance, vous construisez
votre résistance à emprunter la voie de la facilité. Vous créez la friction
qui vient d'aller à l'encontre de vos tendances naturelles. Vous générez
la chaleur qui cristallise votre personnage à un nouveau niveau supérieur. Et

Machine Translated by Google

avec ce niveau plus élevé de persévérance, d'autodiscipline et de caractère,

votre estime de soi, votre respect de soi et votre fierté personnelle augmentent.

Votre confiance en vous sert de base profonde de confiance

sur lequel vous construisez une belle vie. Vous devenez plus positif, plus

optimiste et plus imparable dans tout ce que vous faites. Tu fais cela

parce que, comme disait Churchil, vous « n'abandonnez jamais ; jamais, ne donne jamais

en haut."

Exercices d'actions :

1. Identifiez une adversité majeure que vous avez affrontée et récupérée

depuis. Qu'avez-vous appris qui vous a aidé à devenir un meilleur

personne?

2. Déterminez la pire chose qui pourrait arriver dans votre

entreprise ou carrière. Que pourriez-vous faire maintenant pour minimiser le

effets négatifs si cela se produisait?

3. Quelles sont les trois pires choses qui pourraient arriver dans votre

vie personnelle et familiale, et que pourriez-vous faire pour vous préparer

contre eux?

4. Quelles sont les trois plus grosses erreurs que vous avez commises et quelles

avez-vous appris de chacun?

5. Quelle est la manière la plus efficace de répondre à votre

Machine Translated by Google

le plus gros problème aujourd'hui ?

6. Dans quels domaines devez-vous être prêt à agir et à bouger

vers l'avant plutôt que de jouer la sécurité ?

7. Quelle action allez-vous entreprendre immédiatement pour affronter vos peurs

et avancez vers la réalisation de l'un de vos plus grands

des objectifs importants ?

CHAPITRE 7

La confiance en soi en action

Au-dessus de tout , être d'un seul but; avoir un intérêt légitime et utile

but et consacrez-vous-y sans réserve.

—James Al dans

L'un des exercices les plus précieux que vous puissiez pratiquer, pour

accomplir n'importe quel objectif que vous pouvez vous fixer, c'est de vous demander,

"Quel est mon pas limite?" Quel est le seul facteur qui détermine

la vitesse à laquelle j'atteins mon objectif, ou si je l'atteins tout simplement ?

Votre capacité à identifier votre étape limitante est l'une des meilleures

démonstrations de votre intelligence. Votre capacité à éliminer cela

l'étape limitante est l'une des meilleures démonstrations de votre

compétence pour réaliser tout ce que vous voulez.

La confiance en soi est essentielle

Machine Translated by Google

En étudiant tout ce qui a été écrit ou dit à propos de

succès, la conclusion à laquelle je suis arrivé était que votre niveau de soi

la confiance est probablement le facteur critique dans tout ce que vous

accomplir. Lorsque vous aurez suffisamment confiance en vous, vous essaierez

presque tout. Parce que le succès est en grande partie une question de moyennes, ou

probabilités, plus vous essayez de choses, plus il est probable que vous

réaliser grandement.

Pendant de nombreuses années, Amoco Petroleum était célèbre parmi les pétroliers

entreprises pour avoir constamment développé et maintenu des

niveaux de réserves de pétrole et de gaz que toute autre grande compagnie pétrolière. Le

on a demandé au président d'Amoco pourquoi son entreprise avait tant de succès

dans cette zone. Il a simplement répondu : « Nous forons plus de trous.

Ils ne prétendaient pas être meilleurs ou plus intelligents que leurs concurrents.

Ils se sont juste concentrés sur le forage de plus de puits, et par la loi des moyennes,

ils ont fini par forer des puits plus réussis et devenir l'un des

les compagnies pétrolières les plus rentables au monde.

Essayez plus de choses

Il en est de même pour vous. Lorsque vous vous fixez plus d'objectifs, essayez plus de choses,

s'engager dans plus d'activités et explorer plus d'opportunités, votre

les probabilités de succès augmentent considérablement y. La seule vraie limite

Machine Translated by Google

étape que vous pourriez avoir est votre niveau de confiance en soi. Lorsque vous atteignez le point où vous croyez absolument en vous-même, le les barrières qui existent dans votre monde extérieur ne vous arrêteront pas. Les principaux obstacles au succès résident toujours dans l'esprit du individuel. Ils ne sont pas contenus dans des circonstances extérieures, des situations ou des personnes. Dès que vous gagnez la bataille intérieure, la bataille extérieure la bataille semble prendre soin d'elle-même.

Le développement de la confiance en soi a été le tournant de Ma propre vie. La raison pour laquelle je me sens si fortement sur le sujet est à cause de ce que cela a signifié pour moi. Le développement d'une plus grande confiance en moi m'a permis de passer de la misère à la richesse, de moyens limités et soucis d'argent aux nationaux et internationaux renommée. J'ai pu passer de vivre dans un petit , loué, un appartement d'une chambre et étant profondément endetté, à vivre dans une belle à la maison sur un terrain de golf et au volant d'une Mercedes neuve.

Un début peu propice

Le talent et l'ambition ont été très utiles, mais sans le développement de la confiance en soi, mes capacités innées auraient résidé dormants et inutilisés, comme ils l'ont fait pendant de nombreuses années.

Avant d'avoir acquis assez de confiance en moi pour m'engager complètement dans

Machine Translated by Google

mes objectifs, je n'allais nulle part dans ma vie. j'ai commencé avec quelques avantages. Je venais d'un foyer avec trois jeunes frères, et pendant que je grandissais, nous ne semblions jamais avoir d'argent. Mon père était un homme bon, mais il n'était pas toujours employé. je rappelez-vous dès mes premiers jours que nous ne pouvions jamais nous permettre quoi que ce soit. Ma mère nous habillait en achetant des vêtements d'occasion au Goodwil et les missions de sauvetage de St. Vincent De Paul. Nous serions porter des pantalons et des chemises qui avaient été donnés par d'autres familles. Parfois, les enfants à l'école reconnaissaient que les vêtements que j'étais portaient leurs vieux vêtements que leurs parents avaient donnés. Noël et les anniversaires n'étaient pas des occasions de grande fête. Nous avions peu à donner et peu à partager.

Problèmes de comportement précoces

Je suis devenu un problème de comportement à un âge précoce. Je vois maintenant que j'étais juste me rebeller contre mon éducation, mais à l'époque, j'étais un vrai problème pour tout le monde autour de moi. J'étais constamment expulsé de cours pour inconduite. J'ai été suspendu ou expulsé de quatre écoles pendant mes années de collège et de lycée. j'ai eu le regret distinction d'être l'enfant le moins bien élevé de l'école, avec plus détentions, démérites et échecs scolaires que n'importe quel autre enfant de la 9e,

Machine Translated by Google

10e, 11e et 12e année. J'ai appris plus tard que mes professeurs avaient
m'a élu "le plus susceptible de finir en prison".

J'ai commencé à travailler très jeune. J'ai travaillé à temps partiel et
puis des emplois à temps plein pour gagner mon propre argent, acheter mes propres vêtements et
éventuellement y obtenir ma propre voiture. J'ai travaillé comme lave-vaisselle dans un petit hôtel
pendant huit heures par jour pendant ma 12e année, et, bien que je
n'ai pas abandonné le lycée, j'ai échoué.

Échec depuis le début

J'ai continué à aller à l'école jusqu'à la fin de l'année, mais j'ai échoué six fois
de mes sept derniers cours. Lors des cérémonies de remise des diplômes, ils
al me devait de monter sur scène en toge, devant le public,
et recevoir une attestation du directeur. La personne devant moi
reçu un diplôme. La personne derrière moi a également reçu un
diplôme. Ce que j'ai obtenu, c'est un "certificat de fin d'études". Un certificat de fin d'études est
juste une façon polie pour l'école de dire : « Au revoir, s'il vous plaît, ne
revenir."

Emplois de travail

Alors que beaucoup de mes amis qui avaient obtenu leur diplôme d'études secondaires allaient
à l'université pour compléter leurs études, j'ai commencé à travailler à
emplois ouvriers. Au cours des années suivantes, j'ai travaillé comme lave-vaisselle

Machine Translated by Google

et un aide de cuisine. J'ai travaillé dans des scieries et des usines. j'ai travaillé sur
équipes de construction et en tant qu'ouvrier. Dans un travail, j'ai creusé des puits. C'est
lorsque vous partez du niveau du sol et que vous travaillez vers le bas plutôt que vers le haut.
J'ai travaillé dans le lavage de voitures et comme garçon de cuisine sur un bateau. j'ai travaillé à
stations-service et comme aide-mécanicien. Quand j'ai répondu
annonces d'emploi dans le journal, je n'ai même jamais eu de réponse de qui que ce soit.
Mes candidatures ont été jetées à la poubelle. Quand j'étais
23 ans, j'étais ouvrier agricole itinérant, dormant sur le foin à
la grange du fermier, et se lever quand il faisait noir pour manger avec
la famille du fermier avant le début de la journée de travail.

Vendre de porte à porte

Au milieu de la vingtaine, j'étais encore à la dérive, et pour manger, j'ai commencé à vendre
fournitures de bureau de porte à porte. J'ai mal fait. De là, je suis allé à
vendre d'autres choses. Je me souviens avoir fait des appels pendant un mois entier
sans faire une seule vente. J'ai vécu sur les prêts et la charité de la famille
et amis. Je n'avais pratiquement aucun bien, très peu de vêtements même, non
argent, pas de diplôme d'études secondaires, pas de compétences monnayables et pas de
expérience de toute valeur réelle pour quiconque. Je n'allais nulle part rapidement.
Pendant ce temps, tout autour de moi, je voyais des gens de mon âge, et plus jeunes,
qui allaient bien. Ils portaient de beaux vêtements, conduisaient bien

Machine Translated by Google

des voitures et des emplois bien rémunérés. Ils avançaient

et vers le haut dans leur carrière. Ils avaient des bureaux et certains d'entre eux avaient

états-majors. Plusieurs d'entre eux s'étaient mariés et avaient des maisons et

les familles et les voitures et les meubles et ce qui semblait être plutôt bon

vies.

La grande question

Dès l'âge de 15 ans, je me demandais pourquoi certains

les gens ont plus de succès que d'autres? Même si je ne faisais pas

beaucoup de progrès à l'extérieur, j'ai continué à lire et à chercher les

réponses à cette question, et j'ai commencé à expérimenter certaines des

idées que j'ai découvertes.

Mon premier tournant est survenu lorsque j'ai réalisé que mes problèmes à

à l'école et à s'entendre avec d'autres personnes en résultaient directement

de ma propre personnalité. J'ai compris que si je voulais que les choses changent, je

faudrait changer. J'ai commencé à comprendre que mon malheur

et la colère et la frustration face à mes expériences d'enfance avaient causé

m'a permis de développer une personnalité négative qui a rebuté beaucoup de gens.

J'ai accepté que tout changement qui allait avoir lieu devait

commencer par moi, et cela ne dépendait que de moi. Personne n'allait le faire

pour moi. Personne ne voulait m'aider. Personne d'autre ne s'en souciait vraiment. Si je voulais

Machine Translated by Google

pour avoir du succès et être populaire auprès des autres, je devrais aller travailler sur moi-même et devenir une autre personne.

Le grand tournant

Le deuxième tournant est venu pour moi quand j'étais pauvre et à 20 ans vieux, vivant dans un appartement d'une chambre et travaillant à un emploi ouvrier au cours de la journée. J'ai réalisé que j'étais entièrement responsable de ma vie et tout ce qui m'est arrivé depuis. Si je n'étais pas heureux avec mes revenus, mon travail, mes études ou mes perspectives d'avenir, il c'était à moi d'aller travailler sur moi et de faire le nécessaire changements. Ils ne se produiraient pas d'eux-mêmes.

L'importance des objectifs

Le troisième tournant est venu pour moi quand j'ai découvert le l'importance de se fixer des objectifs et de prendre des décisions claires ce que je voulais vraiment dans chaque domaine de ma vie. Quand j'ai trébuché pour la première fois à propos des objectifs, je pensais qu'ils étaient quelque chose qu'ils avait dans le sport. L'idée de les mettre pour moi n'était pas tout à fait croyable. J'ai eu tellement de problèmes et d'excuses que j'ai ressenti ce but le cadre n'était vraiment qu'un exercice futile. Cela pourrait être agréable divertissement, mais rien n'en sortirait, compte tenu de mon situation.

Machine Translated by Google

Parce que j'avais une faible estime de moi et une confiance en moi limitée, le premier
les objectifs que je m'étais fixés n'étaient pas très élevés. Ils étaient cohérents avec ce que nous
parlé au chapitre 2 de ce livre, mais j'ai regardé l'exercice
plus comme un divertissement que comme un tremplin important pour
succès.

Je me souviens avoir été assis dans la chambre d'hôtel bon marché de quelqu'un d'autre pendant de nombreuses années
il y a. J'ai sorti un papier à lettres de l'hôtel, j'ai écrit une série d'objectifs,
fixez-leur des échéances, puis élaborez un plan simple pour
les accomplissant. J'ai rapidement perdu la feuille de papier, mais exactement
31 jours plus tard, comme je l'avais écrit, et à la suite d'un remarquable
série de coïncidences, mes objectifs ont tous été atteints. j'avais la vingtaine
à l'époque, et je me souviens encore du sentiment d'étonnement que j'avais
ce temps. Je sentais que j'avais découvert un pouvoir secret que je pouvais
utiliser pour accomplir presque n'importe quoi.

Trois bonnes idées

J'avais appris trois idées importantes. Tout d'abord, acceptez complet
responsabilité pour vous-même et pour tout ce que vous êtes et à jamais
sera. Deuxièmement, acceptez que vous ne puissiez changer votre situation qu'en
aller travailler sur vous-même et apprendre les choses que vous devez savoir
être meilleur. Troisièmement, fixez des objectifs clairs avec des échéanciers pour les choses que vous

Machine Translated by Google

voulez et travaillez chaque jour pour concrétiser ces objectifs.

Au cours des années suivantes, j'ai utilisé ces idées de façon sporadique. Chaque fois que je
fait, je connaîtrais une explosion de succès et de progrès. Dès que
J'ai obtenu un minimum de succès, j'abandonnerais ces idées et
recommencer à simplement réagir et répondre à tout ce qui s'est passé
une base quotidienne.

Il m'a fallu plusieurs années avant de commencer à pratiquer ces
idées cohérentes, ainsi que de nombreuses autres que j'ai mentionnées dans ce
programme. J'ai alors commencé à obtenir des résultats de manière systématique et cohérente
chemin.

Nous nous sabotons

J'ai appris plus tard que notre tendance naturelle est de travailler dur jusqu'à ce que nous trouvions
une méthode ou une technique qui fonctionne pour nous, que ce soit dans la vie, au travail ou
relations, puis, pour une raison perverse, nous nous empressons
abandonner la technique et reprendre notre comportement d'antan, d'une
manière aléatoire et désordonnée.

Un programme d'exercice mental, comme l'établissement d'objectifs et la pensée positive,
ressemble beaucoup à un programme d'exercices physiques. Si vous vous attendez à ce qu'il
vraiment travailler pour vous, vous devez le pratiquer avec persévérance, tous les jours,
et continuez indéfiniment. Quand j'ai commencé à appliquer ces méthodes éprouvées

Machine Translated by Google

principes de réussite dans ma vie et que j'y travaillais tous les jours, j'étais capable de provoquer des changements presque miraculeux dans tous les domaines de mon vie.

Voici le point. J'ai appris, rétrospectivement, que la raison pour laquelle je subi tant de frustrations et s'est éloigné de l'utilisation de ces principes, c'était souvent parce que je manquais de confiance en moi. Mon l'esprit conscient m'a dit que ces principes avaient du sens. Cependant, mon subconscient, ma réserve de souvenirs et d'émotions et les expériences précédentes, me disait que je n'étais pas assez bon et ce succès n'était pas réel pour moi. Comme le dit mon ami Zig Ziglar, "J'ai été conçu pour le succès mais programmé pour l'échec." j'ai voulu succès à l'extérieur, mais je ne m'en croyais pas capable à l'extérieur à l'intérieur.

Vous pouvez développer n'importe quelle qualité

Le quatrième tournant pour moi, et la raison pour laquelle j'ai écrit ce livre pour vous, a été ma découverte que je pouvais développer n'importe quelle qualité que je croyais nécessaire à ma réussite et à mon bonheur. je appris que, par un travail acharné et la répétition, je pouvais surmonter et outrepasser mes sentiments d'infériorité et d'immérité et construire mes sentiments d'estime de soi et de confiance en soi.

Machine Translated by Google

Je pouvais identifier puis atténuer mes propres goulots d'étranglement ou limites pas. En travaillant sur moi chaque jour, j'ai pu me construire la personne heureuse et performante que je voulais vraiment être. Par retirer mon pied de mes propres freins subconscients et les mettre sur mon accélérateur conscient, je pouvais commencer à avancer rapidement dans la vie. La clé, la bougie d'allumage, était la conscience et l'intention développer et maintenir un niveau élevé de confiance en soi, et l'estime de soi qui va avec.

Le secret du succès

Chaque homme ou femme qui a réussi à qui j'ai parlé ou lu environ est venu à peu près à la même conclusion. Par chaque mesurer, vous avez plus de talent et de capacité que vous ne pourriez utiliser en 100 durées de vie. Vous aussi, marchez sur l'accélérateur de votre propre potentiel et commencez à avancer à une vitesse qui vous étonnera. Beaucoup personnes qui ont écouté mes programmes ou parcouru mes séminaires me sont revenus et m'ont dit qu'ils ne pouvaient pas croire à quelle vitesse leur vie a commencé à s'améliorer quand ils ont commencé à appliquer ces principes au quotidien.

Les quatre D du succès et

Confiance en soi

Machine Translated by Google

Comment infuser toute votre vie avec le genre de confiance en soi

qui rend tout possible pour vous? La réponse est contenue dans

ce que j'appelle les quatre D, qui déterminent le succès dans tout ce que vous

vous voulez vraiment accomplir.

Le premier D est le désir. Vous devez vraiment vouloir devenir un total y self

être humain confiant. Vous devez construire votre désir en pensant

à ce sujet et en parler, et y travailler tout le temps. Ton

le désir doit devenir si intense qu'il l'emporte sur vos peurs de l'échec,

le rejet et l'infériorité, et cela devient l'émotion dominante

gouverner vos comportements. Le désir intense est le point de départ de al

modification de la personnalité et atteinte des objectifs.

Le deuxième D est la décision. Vous devez prendre une décision d'action ou de mort qui

vous allez travailler sur vous-même et continuer jusqu'à ce que vous atteigniez le

sorte de confiance en soi qui vous permet de faire, d'être et de dire n'importe quoi

tu veux. Vous devez brûler vos ponts mentaux. Beaucoup de gens veulent

choses, mais ils ne prennent jamais la décision claire et sans équivoque qu'ils

vont faire ce qu'il faut pour les avoir.

Le troisième D est la détermination. Une fois que vous avez commencé à faire

des changements importants dans votre façon d'agir, votre gyroscope interne

essayer de prendre le dessus et de vous ramener dans votre zone de confort, dans votre

Machine Translated by Google

vieilles manières d'agir.

Parfois, les progrès seront lents et, souvent, vous ne verrez aucun

progrès à al . Néanmoins, vous devez persister dans le positif et

comportements constructifs dont vous savez qu'ils feront de vous le

genre de personne que vous souhaitez devenir. Votre détermination doit être aussi

inébranlable que la confiance en soi que vous désirez.

Le quatrième D est la discipline. Sous-jacent et environnant al super

la réussite dans la vie est la qualité de l'autodiscipline. C'est la capacité

pour t'obliger à faire ce que tu dois faire, quand tu dois le faire,

que vous en ayez envie ou non. Chaque pratique d'autodiscipline

renforce votre discipline dans tous les autres domaines de votre vie.

Comme l'a dit Napoléon Hil, après plus de 20 ans de recherche sur

la vie des hommes et des femmes qui réussissent, "L'autodiscipline est le maître

clé de la richesse. C'est l'autodiscipline qui fait tout le reste

possible.

Si vous avez le désir de changer, la détermination d'agir,

la détermination à persévérer sur la bonne voie et la discipline

pour vous obliger à faire ce que vous devez faire, votre confiance en vous

et votre succès sont inévitables.

Savoir positif versus

Machine Translated by Google

Pensée positive

Nous avons dit plus tôt que la confiance en soi vient d' une connaissance positive plutôt que de simplement penser positivement ou d'espérer. Ce n'est que lorsque vous avoir une ferme conviction ou croyance en vos capacités, basée sur l'expérience, que vous savez vraiment que votre confiance en vous n'est pas un acte.

C'est pourquoi chaque acte de confiance en soi vous construit confiance. Chaque succès que vous rencontrez vous construit confiance et votre capacité à obtenir d'autres succès. Chaque l'exercice mental auquel vous vous engagez pour améliorer et renforcer votre personnalité, renforce votre confiance en vous. Tout ce que tu apprends et la pratique de la vie d'autres personnes sûres d'elles améliore vous possédez l'image de soi, augmente votre estime de soi et augmente votre confiance en soi.

L'enquête de réussite Gallup

Il y a quelques années, au milieu des années 1980, l'organisation Gal up mené l'une des enquêtes les plus approfondies sur les raisons de succès jamais réalisé en Amérique. Ils ont sélectionné 1 500 hommes et femmes dont les noms et les biographies avaient paru dans Marquis's Who's Who in America, le registre le plus prestigieux de remarquables individus dans le pays.

Machine Translated by Google

Ils leur ont longuement demandé ce qu'ils pensaient être les raisons
pourquoi ils étaient devenus si connus et respectés de leur vivant.
Ce groupe comprenait des lauréats du prix Nobel, des présidents d'université,
chefs de sociétés Fortune 500, universitaires de renom, écrivains,
inventeurs, entrepreneurs et même un entraîneur de football au lycée, un
homme qui a continué à avoir un impact significatif sur la vie et
personnalités des jeunes qu'il a formés.

Cinq succès essentiels

Qualités

Après plusieurs mois de recherches et d'entretiens, ils ont pu
isoler les cinq qualités les plus importantes pour le succès et l'autonomie
confiance en l'Amérique. Leurs conclusions se sont révélées cohérentes avec
virtuellement toutes les autres recherches qui ont été faites dans ce domaine.

Bon sens

La première et la plus importante qualité de succès a été définie comme suit :
bon sens. On dit que la personne moyenne a un énorme
quantité de bon sens parce qu'il ou elle n'en a pas utilisé
encore. Le bon sens semble être quelque chose qu'une personne
s'accumule à la suite d'une expérience sur une longue période de temps.
Le bon sens a été défini par les participants à cette enquête comme

Machine Translated by Google

la « capacité d'aller au cœur d'un sujet, de reconnaître et de traiter
les éléments essentiels d'un problème ou d'une situation, plutôt que d'obtenir
détourné par de petits problèmes ou symptômes.
Une autre définition du bon sens était « La capacité d'apprendre de
expérience, puis d'appliquer ces leçons à d'autres
expériences." Le bon sens était considéré comme une qualité essentielle qui
a permis à une personne de devenir de plus en plus efficace au fil du temps.

La sagesse est essentielle

Peut-être qu'un autre mot pour le sens commun est la sagesse. Aristote une fois
a défini la sagesse comme une combinaison égale d' expérience plus
réflexion. Il a suggéré que vous deviez, d'abord, avoir l'expérience
et, deuxièmement, prendre autant de temps pour réfléchir à ce
qui vous est arrivé et ce que vous pourriez en apprendre.
Vous êtes bien, bien plus sage que vous ne le pensez. En fait, selon votre
expérience, vous avez probablement la capacité d'être beaucoup plus efficace
que vous ne l'êtes simplement en appliquant ce que vous avez déjà appris. Le
problème pour la plupart des gens est qu'ils ne prennent tout simplement pas assez de temps
pour la réflexion. Ils ne prennent pas le temps de s'asseoir, d'écrire, de réfléchir et
dialoguer avec les autres sur leurs expériences.
Socrate a dit un jour : « Nous n'apprenons quelque chose qu'en dialoguant

Machine Translated by Google

à ce sujet." Vous ne comprenez vraiment quelque chose que dans la mesure où
dont vous pouvez discuter avec d'autres ou l'expliquer à un tiers. Ton
capacité à traduire votre expérience en mots, ce qui ne vient que
par la réflexion et la réflexion, est essentiel pour votre croissance et
sagesse et bon sens.

Acquérir des connaissances supplémentaires

J'ajouterais un ingrédient de plus à la définition de la sagesse d'Aristote,
et ce serait la connaissance. La sagesse vient de parties égales
connaissance, expérience et réflexion. D'abord tu apprends, puis tu
pratiquez ce que vous apprenez, puis vous prenez le temps de réfléchir à ce que
arrivé. Lorsque vous éteignez la télévision ou la radio, ou que vous posez le
journal, et commencer à passer plus de temps à parler et à penser à
ce qui vous est arrivé, vous commencez à grandir à un rythme exponentiel.

Deux questions magiques

Peut-être les deux meilleures questions que j'ai apprises pour la croissance personnelle
sont ceux-ci : Après chaque expérience, réussie ou non, arrêtez
et faire une relecture instantanée de l'expérience, de préférence sur papier, et
demandez-vous d'abord, Qu'est-ce que j'ai bien fait? et deuxièmement, qu'est-ce que je ferais
différemment?

Si vous prenez une feuille de papier et écrivez en haut de la page,

Machine Translated by Google

ai-je bien fait ? puis écrivez chaque partie du

expérience que vous avez faite correctement, vous accélérerez votre

développement du bon sens. En analysant votre passé immédiat

performance, comme le font les footballeurs en vidéo, vous vous retrouverez

s'améliorant à un rythme rapide. Le fait même que vous preniez le temps de réfléchir

vous amènera à vous améliorer dans les domaines auxquels vous prêtez attention.

Quand vous demandez, qu'est-ce que je ferais différemment ? vous commencez à voir al

types de possibilités d'amélioration. La chose merveilleuse à propos

ces deux questions est que les réponses aux deux sont positives et

constructif. Et quand tu t'attardes sur les parties positives et constructives

de vos performances, présentes et futures, ces idées s'enfoncent plus profondément

dans votre esprit subconscient et vous programmer pour agir d'une manière

compatible avec cette information la prochaine fois.

Passez en revue vos performances

Un célèbre entraîneur de football s'asseyait avec ses meilleurs joueurs

et rejouer les vidéos de leurs derniers matchs. Il les a montrés en train de courir ou

passer ou attraper sur la vidéo, mais sans commentaire. Les joueurs,

dont les ego étaient très sensibles, étaient tout à fait conscients de leurs erreurs

et faiblesses. Rien n'avait besoin d'être dit. En conséquence de

en revoyant les vidéos ensemble, les joueurs sont devenus de mieux en mieux,

Machine Translated by Google

et l'entraîneur était considéré comme un grand bâtisseur d'hommes.

Après chaque appel de vente ou entretien, faites un replay instantané, seul ou

avec quelqu'un d'autre, et demandez-vous rapidement, qu'est-ce que j'ai bien fait ?

et que ferais-je différemment ? Vous serez étonné de ce que vous voyez

et à quelle vitesse vous commencez à vous améliorer. Cette méthode simple sera probablement

vous assurer de faire plus de progrès en un mois que la moyenne

personne gagne en un an, voire deux ans. Essayez-le juste un jour

et prouvez-le vous-même.

Soyez bon dans ce que vous faites

La deuxième qualité pour le succès et la confiance en soi qui est ressortie de

l'étude était celle de l'expertise. J'en ai longuement parlé dans

Chapitre 3. Les hommes et les femmes les plus heureux et les plus prospères sont très doués pour

ce qu'ils font et ils savent qu'ils sont très bons. Ils ont appris

et ont pratiqué et réfléchi et sont devenus de mieux en mieux jusqu'à ce qu'ils

sont reconnus par leurs pairs comme étant parmi les meilleurs de leur

des champs. Ce sentiment d'être le meilleur est une condition sine qua non pour

confiance en soi profonde et durable.

Autonomie

La troisième qualité identifiée dans l'étude était celle de l'autonomie. Hommes

et les femmes qui sont respectées par les autres ont tendance à chercher principalement à

Machine Translated by Google

eux-mêmes pour les réponses à leurs questions et pour les solutions

leurs problèmes. Ils sont hautement responsables.

Ils ne blâment pas les autres et ne trouvent pas d'excuses lorsque les choses tournent mal.

Ils se considèrent comme les principales forces créatrices de leur propre

vies. Ils se portent volontaires pour des missions difficiles et sont prêts à

prendre en charge quand quelque chose doit être fait.

L'intelligence est plus que le QI

La quatrième qualité de réussite identifiée était celle de l'intelligence.

Intel igence semble être une exigence clé pour le succès et l'autonomie

confiance dans n'importe quel domaine. Cependant, lorsqu'ils ont examiné ce sujet,

ils ont constaté que l'intelligence n'était pas nécessairement mesurée en termes

de QI.

Bon nombre des hommes et des femmes les plus remarquables vivant aujourd'hui ont mal réussi dans

école. Ils ont obtenu de faibles notes ou pas de notes, et beaucoup d'entre eux n'avaient pas

avoir terminé l'université ou même le lycée. Un monsieur dans le

l'étude ne savait même pas lire ou écrire, et pourtant il avait fait tout le chemin

à l'université en le dissimulant et en obligeant les autres à faire son

missions pour lui.

Revenu et QI

Dans une récente enquête à New York, 1 000 adultes ont été sélectionnés à

Machine Translated by Google

aléatoire et testé pour le QI. Il a été constaté qu'entre la personne

ayant le QI le plus élevé et la personne ayant le QI le plus bas, il

était une différence de seulement deux fois et demie. Mais entre le

personne qui gagne le plus d'argent et la personne

gagnant le moins d'argent, il y avait une différence de plus

plus de 100 fois le revenu. Et la personne qui gagnait le plus était par

non signifie la personne avec le QI le plus élevé.

Comment l'intelligence est-elle définie ?

Si l'intelligence n'est pas nécessairement le QI, les notes ou les années de scolarité,

qu'est-ce que c'est? À mon avis, l'intelligence est une véritable façon d'agir. Si

vous agissez intelligemment, vous êtes intelligent. Si vous agissez stupidement, vous êtes

stupide, quel que soit votre QI ou votre éducation.

Les gens intelligents prennent les mesures nécessaires pour obtenir les résultats qu'ils

vouloir. Ils sont efficaces quelle que soit la situation dans laquelle ils se trouvent

in. Intel igence est plus une question de faire les bonnes choses plutôt que de

faire les choses correctement.

Définition de l'intelligence

Qu'est-ce donc qu'une manière intelligente d'agir ? Voici la réponse : Un

manière intelligente d'agir agit d'une manière qui est compatible avec

la réalisation de vos propres objectifs déclarés. Chaque fois que vous faites

Machine Translated by Google

quelque chose qui vous pousse à atteindre un objectif important

pour vous, vous vous comportez intelligemment. Tu es intelligent.

Cependant, chaque fois que vous adoptez un comportement qui vous émeut

loin de l'un de vos propres objectifs, vous vous comportez stupidement. Le

monde est plein de gens qui se comportent bêtement, heure par heure et

jour après jour, parce qu'ils font des choses qui sont garanties

leur apporter les résultats opposés à ce qu'ils disent vouloir réellement.

Rendez vos actions cohérentes

Si l'un de vos objectifs est de vivre jusqu'à 80 ou 90 ans et d'avoir une

une vie heureuse et saine, puis tout ce que vous faites aujourd'hui, en termes de

manger, boire, faire de l'exercice, se reposer et surtout éviter

comportements malsains, est intelligent. Cependant, si vous ne faites pas d'exercice, si vous

mangez les mauvais aliments, fumez des cigarettes et négligez votre santé dans

de toute façon, vous vous comportez stupidement, selon votre propre définition.

Si vous travaillez dans le domaine de la vente ou des affaires et que vous apprenez à gérer votre

temps bien afin que vous fassiez beaucoup de choses au cours de votre travail

jour, vous agissez avec intelligence. Si vous faites des choses qui compromettent votre

productivité ou vous éloigner de vos objectifs, vous agissez

bêtement, en fonction de vos propres objectifs.

Voici un aperçu clé : tout ce que vous faites vous émeut

Machine Translated by Google

vers l'un de vos objectifs ou vous en éloigner. Rien n'est

neutre. Tout compte. Chaque acte que vous accomplissez est soit un

acte positif qui va du côté positif de votre équilibre personnel

feuille, ou c'est un acte négatif qui va du côté négatif de votre

bilan personnel.

Une belle vie est simplement une vie qui a beaucoup plus de marques sur le positif

côté négatif qu'il ne le fait du côté négatif. Cela signifie qu'un intelligent

personne est une personne qui fait beaucoup plus de choses qui la poussent vers

les choses qu'il ou elle veut être, avoir et faire qu'un

unintel oui personne le fait.

Évitez l'auto-illusion

Ne tombez pas dans le piège de vous tromper en croyant que seulement

ce que vous voulez compter compte. Beaucoup de gens pensent que s'ils ne le font pas

comptez-le, cela n'a aucun effet sur eux. Ils pensent que s'ils

ne lisent pas de livre ou n'écoutent pas de programme audio, s'ils ne dépensent pas

passer du temps avec leur famille et jouer avec leurs enfants au lieu de jouer

sur leur ordinateur et devant la télévision, s'ils ne font pas le

choses qui mènent à une vie heureuse, saine et réussie, alors

en quelque sorte, ça n'a pas d'importance. Ça ne comptera pas.

Le fait est que tout compte. Rien n'est neutre. Tout

Machine Translated by Google

vous faites ou ne faites pas contribue à faire de votre vie une belle vie ou
une vie médiocre. Tout compte.

En ce qui concerne votre confiance en vous, chaque fois que vous faites quelque chose
qui vous fait avancer vers quelque chose qui est important pour
vous, vous vous sentez un « gagnant ». Cependant, chaque fois que vous ne faites pas les choses
qui vous font avancer vers quelque chose que vous voulez ou, pire encore,
vous éloigne, vous vous sentez comme un perdant.

Ces comportements ne sont pas seulement progressifs, ils sont habituels. Le
plus vous vous engagez dans un comportement ou l'autre, plus il est facile et plus
automatique que le comportement devient. Plus vous vous engagez à gagner
comportements, plus vous agissez de manière cohérente et vous vous sentez comme un gagnant, plus
plus grande sera votre confiance en vous et plus grande sera votre conviction
en vous et dans vos objectifs. Vos actions façonnent votre caractère.

Faire le travail

La qualité finale du succès identifiée dans l'étude était celle du résultat
orientation. Cela signifie que vous savez que vous êtes capable de
obtenir les résultats dont vous êtes responsable. Al très respecté
les hommes et les femmes sont reconnus comme étant le genre de personnes qui peuvent
faire le travail, quel qu'il soit. Ils sont invariablement décisifs, les résultats
des gens concentrés et orientés vers l'action.

Machine Translated by Google

Ils sont axés sur la performance. Ils ont un penchant pour l'action et un
sentiment d'urgence. Ils se sont entraînés pour être extrêmement
capable de faire tout ce qui est nécessaire. Des emplois plus grands et de meilleure qualité et
les responsabilités semblent leur incomber. Le monde a tendance à s'effacer
et laisser la place à celui qui sait ce qu'il fait
et sait où il ou elle va.

Accédez à la voie rapide

L'une des choses les plus intelligentes que vous puissiez faire est de vous améliorer
les choses les plus importantes que vous faites pour obtenir les résultats qui déterminent
ton succès. Meilleurs seront vos résultats, meilleur sera votre moi
confiance et estime de soi. Vous serez promu plus souvent et
payé plus parce que vous produisez une meilleure qualité et
quantité de travail.

Vous recevrez des offres d'emploi plus nombreuses et de meilleure qualité. Vous serez immunisé contre
les ralentissements économiques parce que vos services seront si précieux. Par
devenant intensément orienté résultats, vous vous garantirez une
avenir de succès et de prospérité.

Faites ce que font les meilleurs

Vous remarquerez que tout ce dont nous avons parlé dans ce livre
d'une certaine manière a un impact sur les cinq qualités pour un grand succès en Amérique.

Machine Translated by Google

J'ai expliqué plus tôt l'importance de sélectionner vos valeurs et
organiser toute votre vie autour de ce que vous croyez être juste et
bon et vrai. Tant que vous savez que vous vivez régulièrement
avec vos principes les plus élevés, votre confiance en vous repose sur une
fondement inébranlable.

J'ai parlé tout au long de ce livre de l'importance d'établir
objectifs clairs et décider exactement ce que vous voulez dans chaque domaine de votre
vie. Vous savez que des objectifs ambitieux, importants et stimulants, clairement définis,
avec des plans écrits pour leur réalisation, améliorez votre
l'image de soi et développer sa confiance en soi.

Planifiez votre travail et travaillez votre
Plan

Lorsque vous planifiez votre travail et élaborez votre plan, et consacrez votre
énergies pour accomplir des tâches de grande valeur, vous commencez à faire rapidement
progresser vers l'atteinte de vos objectifs; votre confiance en vous
monte.

Chaque fois que vous décidez de faire un effort supplémentaire, de faire plus que ce que vous faites
payé, mettre plus que ce que vous retirez, aller au-delà de ce qui est
attendu de vous dans votre travail et dans vos relations avec les autres, vous
se sentir bien dans sa peau. Vous vous sentez plus comme un gagnant. Votre niveau de

Machine Translated by Google

la confiance en soi augmente et vous vous sentez motivé à contribuer même

plus de vous-même à ce que vous faites.

Lorsque vous vous consacrez à devenir de mieux en mieux à

accomplissant les tâches importantes de votre vie, vous vous sentez mieux

sentiment de maîtrise et de compétence. Votre confiance en vous s'approfondit,

et votre capacité à obtenir les résultats qui sont importants pour vous augmente.

Le développement de l'excellence ou de l'expertise dans ce que vous faites est un

merveilleuse forme de connaissance positive qui mène inévitablement à des

confiance en soi.

Faites votre travail vite et bien

Il n'y a rien de virtuel qui vous apporte le respect et l'estime

des personnes que vous respectez plus rapidement que d'être axé sur les résultats et de faire

votre travail d'une manière excellente. Étude après étude, il a été démontré

cette reconnaissance durable des personnes importantes dans votre travail uniquement

vient d'être très bon dans ce que vous faites. Ce n'est qu'excellent

performance dans votre travail qui vous élève au-dessus de la politique et vous donne

le genre de pouvoir et d'influence qui fait vraiment la différence dans n'importe quel

organisation.

Consacrez-vous à

Apprentissage continu

Machine Translated by Google

Votre engagement continu envers le développement personnel et professionnel
vous donne un sentiment de croissance continue. Chaque fois que tu te sens
grandir en tant que personne, vous vous sentez intérieurement motivé et énergisé pour
atteindre encore plus. Plus vous apprenez, plus vous pouvez apprendre.
Plus vous vous développez, plus vous devenez capable de
la poursuite du développement.

Par la loi de la correspondance, à mesure que vous devenez meilleur et plus
capable à l'intérieur, les aspects extérieurs de votre vie s'améliorent également
À mesure que vous voyez et sentez que votre vie s'améliore, vous vous sentez plus positif
et en contrôle de votre propre destin. Vous vous aimez et vous respectez
plus, et votre confiance en vous augmente.

Avancer en continu

Action

Toute action positive, constructive et autodéterminée que vous entreprenez
dans la direction de vos rêves améliore votre image de soi et élève
votre confiance en vous. Lorsque vous vous disciplinez pour faire exactement
ces choses qui vous mènent dans la direction de ce qui est le plus important
pour vous, vous développez un sentiment de force et d'assurance qui est
évident pour les gens qui vous entourent.

Chaque action positive génère l'émotion positive qui va avec

Machine Translated by Google

il. Lorsque vous gardez vos pensées et vos actions cohérentes avec
vos aspirations les plus élevées et vos objectifs les plus précieux, vous êtes
construisant progressivement le type inébranlable de confiance en soi qui
vous permet d'accomplir presque n'importe quoi.

Soyez votre propre pom-pom girl

Quand vous vous levez chaque matin, dites-vous : ça va être un
belle journée! Faites du développement d'une personnalité positive votre priorité
cibler et organiser tous vos comportements dans cette direction.
N'oubliez pas que vous faites preuve de la plus haute intelligence lorsque
tout ce que vous faites contribue à générer les sentiments de soi
la confiance et l'estime de soi que vous désirez.
Parlez-vous positivement tout le temps. Dites-vous : « Je peux le faire, je
peut le faire!" Ou dites : « Je me sens en bonne santé, je me sens heureux, je me sens bien ! Dans ton
conversations avec les autres, gardez vos paroles positives et optimistes. Obtenir
loin des gens qui se plaignent et critiquent. Faites-en un jeu pour trouver
quelque chose de gentil à dire sur tout le monde et sur tout. Positif
les mots conduisent à une attitude mentale positive.
Créez un environnement suggestif positif autour de vous. Créer
des images mentales claires de la personne que vous voulez être et des choses
tu veux avoir. Lisez des livres qui élargissent votre esprit et augmentent

Machine Translated by Google

vos capacités. Écoutez des programmes audio éducatifs dans votre voiture. Obtenir

autour des personnes positives et éloignez-vous des personnes négatives.

Contrôlez vos images mentales

Avant chaque événement important, préparez-vous mentalement et voyez

vous-même performant à votre meilleur dans la situation à venir. Rappel

et revivre une excellente performance précédente. Avant de s'endormir,

pensez aux choses que vous avez bien faites pendant la journée et aux choses que vous

vont faire mieux dans les jours à venir. Plongez votre esprit dans

des images positives de vous à votre meilleur niveau personnel. Ce que vous "voyez" est ce que

vous obtenez.

Chaque fois qu'il se passe quelque chose qui vous déséquilibre,

stabilisez-vous en réfléchissant à vos objectifs. En raison de la loi de

substitution, vous ne pouvez penser qu'à une seule pensée à la fois, et si vous

pensez à vos objectifs, votre esprit deviendra instantanément positif

encore. Faire un jeu pour s'élever au-dessus des frustrations mesquines des gens

et le trafic et les revers inattendus. Dites-vous, "Ce qui ne peut pas être

guéri doit être enduré. Repensez à vos objectifs et

sur ce que vous pouvez faire, dès maintenant, pour avancer vers eux.

Développer la discipline et

Courage

Machine Translated by Google

Chaque fois que vous avez le choix de faire ce qui est amusant et facile plutôt
que ce qui est dur mais nécessaire, forcez-vous à sortir de votre confort
zone dans la direction de vos rêves. Résistez consciemment à
tentation d'y aller doucement. Rappelez-vous que la zone de confort
est le grand ennemi de la performance humaine et du potentiel humain. C'est
uniquement dans les zones de défi et de risque que vous vous forcez juste
au-delà de ce qui est confortable et facile pour vous, que les possibilités de
le succès vous attend.

Chaque acte de courage et d'audace de votre part non seulement construit
plus de courage et d'audace, mais cela se construit aussi soi-même
confiance. Plus souvent tu oses aller de l'avant, même en face
d'incertitude, plus il est probable que ce type de courageux
comportement deviendra une habitude pour vous.

Vous pouvez progressivement agir vous-même pour ne pas avoir peur dans presque tous les cas.
situations. Il y aura très peu de choses que vous ne risquerez pas ou n'essayerez pas. Vous voulez
développez une telle confiance en vous que vous croyez absolument en
votre capacité à réussir, même contre vents et marées. Parce que le succès
est basé sur la loi des moyennes, vous finirez par réussir et
réussir grandement.

Prenez bien soin de vous

Machine Translated by Google

Assurez-vous de bien prendre soin de vous physiquement, toutes les heures et
tous les jours. Mangez les bons aliments, buvez beaucoup de liquides, dormez beaucoup,
et faire de l'exercice régulièrement. Si vous n'êtes pas satisfait de votre physique
apparence, allez travailler pour l'améliorer. Fixez-vous une série d'objectifs à atteindre
votre poids idéal, porter les vêtements idéaux pour vous et être
parfaitement soigné à tous égards.

Votre confiance en vous est fortement affectée par votre image de soi. Ton
l'image de soi, en revanche, est largement déterminée par la façon dont vous
pensez que les autres vous voient. Lorsque vous travaillez dur sur vous-même et
prenez le temps de produire une image que vous savez attrayante
d'autres personnes, vous vous sentez bien dans votre peau et vous-même
la confiance monte tout droit. Peu importe où vous commencez
depuis. Votre tâche principale est de décider où vous voulez aller, puis
faire un plan pour y arriver.

Exprimez-vous avec confiance et
Clarté

Dans vos conversations avec les autres, assurez-vous de parler clairement et
exprimez-vous ouvertement et honnêtement. Dans les conversations en tête-à-tête,
en réunion ou en groupe, plus vous êtes compétent pour parler
plus vous vous sentirez compétent et confiant.

Machine Translated by Google

Si la timidité est un problème pour vous, fixez-vous comme objectif de vous en sortir. Prendre un cours Dale Carnegie sur les relations humaines ou rejoignez Toastmasters et apprenez à parler debout. Soit l'un, soit les deux, feront de vous un personne beaucoup plus positive, extravertie et sûre d'elle.

Pratiquez la pensée sans limite

Vous pouvez développer une confiance en soi inébranlable si vous le voulez vraiment et si vous y mettez votre esprit. Vous pouvez développer en vous n'importe quel caractéristique de personnalité que vous voulez vraiment. Vous êtes toujours libre de choisir. Tout ce que vous êtes et tout ce que vous devenez est sous votre propre contrôle.

La dernière clé de la confiance en soi a été proposée par Dorothea Brande en 1935, lorsqu'elle a dit : « La grande voie du succès est d'agir comme s'il étaient impossibles à échouer, et cela arrivera.

La vraie différence entre les gagnants et les perdants dans la vie est la différence entre agir et trouver des excuses. C'est entre les gens qui font et les gens qui parlent de faire. C'est entre les déménageurs et les secoueurs et ceux qui ne font que regarder le monde passe.

Peut-être que votre plus grande responsabilité envers vous-même est de devenir un personne d'action - agir vous-même en ressentant les émotions qui sont

Machine Translated by Google

compatible avec les hautes performances.

Votre travail principal est de faire n'importe quel effort, de surmonter n'importe quel obstacle et escaladez n'importe quelle hauteur pour devenir le dynamique, imparable, irrésistible personne sûre d'elle que vous êtes capable de devenir. Lorsque vous avez développé en vous cette qualité inébranlable et irrésistible de confiance en soi, tout le reste vous sera possible.

Exercices d'action

1. Décidez aujourd'hui d'agir comme si vous aviez toute confiance en vous monde. Dites ce que vous pensez, demandez ce que vous voulez et persistez jusqu'à ce que vous réussissiez.

2. Notez vos trois objectifs les plus importants dans la vie en ce moment. Ensuite, écrivez trois étapes que vous pourriez suivre pour atteindre chacun de ces objectifs et prendre des mesures immédiates sur au moins une étape.

3. Identifiez les trois résultats les plus importants que vous obtenez dans votre travail, et décidez aujourd'hui de travailler sur ces activités la plupart du temps temps.

4. Créez une image mentale claire de vous-même meilleur - calme, confiant et optimiste - et rejouez cette image encore et encore tout au long de la journée.

5. Consacrez-vous à des activités personnelles et professionnelles continues

Machine Translated by Google

s'améliorer, s'améliorer chaque jour.

6. Acceptez l'entière responsabilité de tout ce que vous êtes aujourd'hui,

et pour tout ce que tu deviendras dans le futur. Refuser de culpabiliser

n'importe qui pour n'importe quoi.

7. Décidez aujourd'hui que vous n'abandonnerez jamais, que vous persisterez

sur tous les obstacles jusqu'à ce que vous réussissiez à créer la vie merveilleuse

c'est possible pour vous.

Bonne chance!

A PROPOS DE L'AUTEUR

Brian Tracy est conférencier professionnel, formateur, animateur de séminaires et

consultant. Il est le président de Brian Tracy International, un être humain

société de ressources et de développement basée à Solana Beach,

Californie.

Brian a appris ses leçons à la dure. Il a quitté le lycée sans

diplômé et a travaillé comme ouvrier pendant plusieurs années. En son milieu

vingt ans, il devient vendeur et entame son ascension

échelle commerciale. Année après année, en étudiant et en appliquant chaque idée,

méthode et la technique qu'il a pu trouver, il a gravi les échelons jusqu'à

devenir le chef de l'exploitation d'un développement de 276 millions de dollars

entreprise.

Machine Translated by Google

En 1981, il a commencé à enseigner ses principes de réussite dans des conférences et

séminaires à travers le pays. Aujourd'hui, ses livres, programmes audio et

les séminaires vidéo ont été traduits en 38 langues et sont

utilisé dans 60 pays.

Il est l'auteur à succès de plus de 50 livres, dont

Créez votre propre avenir, changez votre façon de penser, changez votre vie,

Eat That Frog !, Objectifs, Réalisation maximale, Vente avancée

Stratégies, point focal et les 100 lois absolument inviolables

de la réussite commerciale. Il a écrit et produit plus de 500

programmes d'apprentissage audio et vidéo qui sont utilisés dans le monde entier.

Brian est marié et a quatre enfants. Il est actif dans

affaires communautaires et vit à Solana Beach, en Californie.

BRIAN TRACY

Intervenant-Auteur-Consultant

Brian est l'un des meilleurs conférenciers professionnels au monde aujourd'hui. Il

s'adresse à plus de 250 000 personnes chaque année à travers le

États-Unis, Europe, Asie et Australie. Ses discours d'ouverture,

les conférences et les séminaires sont décrits comme « inspirants, divertissants,

informatif et motivant.

Son public comprend des entreprises et des associations de toutes tailles

Machine Translated by Google

et type, y compris de nombreuses entreprises Fortune 500. Depuis qu'il a commencé parlant professionnel y, Brian a partagé ses idées avec plus de cinq millions de personnes dans 60 pays, et a servi de consultant et formateur pour plus de 1 000 entreprises. Certains de ses sujets inclure:

La psychologie de la réussite—Comment prendre le contrôle de votre la vie et les émotions, devenir une personne complètement positive et confiante personne, fixez et atteignez tous vos objectifs, développez votre concentration et concentration, s'entendre à merveille avec les autres, augmenter votre estime de soi et accomplissez plus que vous ne l'auriez jamais imaginé possible.

Pensée du XXIe siècle - Comment surpasser, surpasser, outsel , et élaborez des stratégies pour vos concurrents pour obtenir une supériorité se traduit par un environnement commercial turbulent et en évolution rapide.

Leadership dans le nouveau millénaire—Comment appliquer le plus puissants principes de leadership jamais découverts pour gérer, motiver, inspirer et obtenir de meilleurs résultats de et avec les gens, plus rapide que jamais.

Stratégies de vente avancées—Comment surpasser, surpasser, et devancez vos concurrents en utilisant les stratégies les plus avancées

Machine Translated by Google

et des tactiques connues de la vente moderne.

Le pouvoir de la productivité personnelle - Comment s'organiser,

établir des priorités claires, se concentrer sur les tâches clés, vaincre la procrastination,

concentrez-vous avec détermination sur vos tâches les plus importantes, et

faire plus en une journée que beaucoup de gens n'en font en une semaine.

Vous apprenez les stratégies et les techniques les plus productives

des gens dans tous les domaines.

Pour des informations complètes sur la réservation de Brian pour parler lors de votre prochaine réunion

ou conférence, visitez Brian Tracy International à www.briantracy.com, ou composez le 858-436-7316 pour des informations complètes. Brian fera attention

personnaliser son discours pour vous et pour vos besoins.

INDICE

UN

Accepter les faiblesses

Accident, loi de

Accumulation, loi de

Profil du réalisateur

Les gagnants, la déception et

Principe d'agir comme si

Actions)

conforme

Machine Translated by Google

conséquences de

constructif

exercices, développer la force et

prise

valeurs et

Activités, regroupement

Adversité:

développement du personnage et

l'anticipation des crises et

personnalité et traiter avec

triomphant

Profil d'affiliation

Affirmation :

positif

répété

écrit

Ambition

Association automobile américaine

Pétrole Amoco

Aristote, définition de la sagesse

Machine Translated by Google

Atteindre la grandeur personnelle

Attitude:

zone de confort et

réévaluer

confiance en soi et

Attraction, loi de

Autosuggestion, pouvoir de

Moyennes, loi de

B

Bébé Ruth

Devenir, loi de

Problèmes de comportement, précoce

Croyances):

loi de croyance

pouvoir

succès et

Bennis, Warren

Bismarck, Otto Von

Corps, état de devenir et

Audace

Machine Translated by Google

Bonaparte, Napoléon

Brande, Dorothée

Brandon, Nathaniel

Frères, Joyce

Construire la confiance en soi

Entreprise:

Montée et chute de

valeurs dans

C

Capacités, liste

Carrière. Voir Travail/carrière

Carnegie, Dale

Cause et effet, loi de

Chadwick, Florence

Chal enge, traiter avec

Chal enge-Théorie de la réponse

Changement

Personnage:

développement de

test de

Machine Translated by Google

pensées et

Churchill , Winston

Civilisations :

Théorie de la réponse aux défis et

déclin de

Clarté

"Contrôle cognitif"

Colvin, Geoffrey

Zone de confort:

réalisation humaine et

tragédie de

Engagement:

exceller

but

confiance intérieure et

aux valeurs

Bon sens

Compétence

atteindre

analyser le niveau de

Machine Translated by Google

cœur

Avantage compétitif

Complaisance

L'effet composé (Hardy)

Concentration:

sur les buts

le droit de

du pouvoir

Confidentialité, objectifs et

Conscient/esprit conscient. Voir aussi Subconscient

pensées chargées d'émotion et

confiance en soi et

prendre pleinement le contrôle de

pensées et

Cohérence:

confiance intérieure et

valeurs et

Pensées cohérentes

Contrôle:

des sentiments

Machine Translated by Google

de l'image mentale

de pensées

Conviction

Coolidge, Calvin

Les compétences de base

Entreprises, valeurs dans

Correspondance, loi de

Courage

confiance et

développement

l'importance de

persévérance et

pensées de

Anticipation de crise

Gestion de crise

Facteur critique, la confiance en soi comme

Csikentmihalyi, Mihaly

D

Spectacle de David Susskind

Les décisions):

Machine Translated by Google

émotions et

suivre ton coeur

le pouvoir de

sélectionner des valeurs et

confiance en soi et

sous contrainte

Défaite, succès et

Désir:

émotion de

confiance en soi et

Détermination, confiance en soi et

Développement:

de confiance

de soi intérieur

mental

personnel

de confiance en soi

des valeurs

Déception:

répondant à

Machine Translated by Google

Zakeznik sur

Discipline:

développement

confiance en soi et

Mécontentement, sentiment de

DISC/Évaluation des valeurs

Faites ce que vous aimez, l'argent suivra (Sinetar)

Liste de rêves

Imprimeur, Pierre

ET

Capacité de gain

Pouvoir de gain

Edison, Thomas

Éducation, faiblesse et

règle 80/20

Einstein

Pouvoir émotionnel, puiser dans

État émotionnel, pouvoir de suggestion et

Émotions):

contrôler

Machine Translated by Google

loi de l'émotion

positif

Exercice de fin de film

Excellence :

domaines de

apprenable

en spécialité

Attentes, loi de

Compétence

F

Fait vs problème

Échec

concept de

taux de doublement de

d'Edison comme inventeur

apprendre de

possibilité de

succès et

Craindre:

émotion de

Machine Translated by Google

d'échec

surmonter

confiance en soi et

Sentiments):

A propos de toi

acceptant

gestes et

le contrôle de

du mécontentement divin

subconscient et

Actif financier

Expérience de flux

Se concentrer

Forbes, C.-B.

Forbes (revue)

Ford, Henri

Ford, Henri

Fortune, revers de

Fondation de la confiance en soi

Les 4 C de la confiance intérieure

Machine Translated by Google

Les 4 D de la confiance en soi

Renard, Emmet

Frankl, Victor

Avenir:

la conception de votre

planifier pour

les réponses déterminent

g

Gal up organisation

Enquête sur le succès de Gal up

Gauguin, Paul

General Electric

Gladwel , Malcom

Buts). Voir aussi Établissement d'objectifs ; Ecrire des objectifs

catégoriser

se sentir en colère et

l'importance de

organiser

tranquillité d'esprit comme

réalité et

Machine Translated by Google

succès et

temps et

Établissement d'objectifs

habitudes de

faire une liste

maîtrise de la réussite et

exercice mental et

confiance en soi et

Orfèvre, Maréchal

Grand-mère Moïse

Gravité, loi de

Croissance, personnelle

H

Bonheur:

Aristote sur

suivant les lois de la nature et

satisfaction et

valeurs et

Hardy, Daren

Santé:

Machine Translated by Google

réflexions sur

comme valeur

mourir , Napoléon

Honnêteté

Huxley, Thomas

Hypersensibilité

je

Idée(s), mise en place et mise en pratique

Inactions, conséquences de

Insuffisance, sentiment de

Revenu, QI et

Amélioration incrémentale, loi de

Effort indirect, loi de

Infériorité, sentiment de

Entrée, demande

Aperçu

Complexité intégrative

Intégrité:

principe de

confiance en soi et

Machine Translated by Google

valeur de

comme valeur de la société

Intelligence Intel

Entretien, mode de

"Paranoïaque inverse"

Investissement

QI, revenu et

J

James, Wiliam

Johnson, Samuel

Jordan, Michel

Judd, Stanley

K

Kentucky Fried Chicken

Domaines de résultats clés (DRC)

Connaissance, acquérir

KRA. Voir Domaines de résultats clés (DRC)

L

Emplois ouvriers

Lander, Ann

Machine Translated by Google

Profil du dirigeant

Dirigeants):

appliquer ses talents

comme des ensembles de ressources

penser comme

"Dirigeants" (Bennis)

Apprentissage, dévouement à

Vie:

amélioration de

intérieur et extérieur

loi de cause à effet et

se préparer à un résultat imprévu

règles qui changent

histoire de votre

succès dans

prise en charge de

gagnants et perdants dans

Limiter l'étape, identifier

Limites

Lincoln, Abraham

Machine Translated by Google

M

Maltz, Maxwel

Gestion, ventes vs.,

Marden, Orison Swett

McClel et, David

Exercices mentaux, établissement d'objectifs et

Forme mentale

Friction mentale

Lois mentales

Limitations mentales

Images mentales :

contrôler

améliorer

Pouvoir mental, puiser dans

Répétition mentale

État mental, pouvoir de suggestion et

Mil ion Dol ar Habits (Ringer)

Attention, nourrir votre

"Jeu psychologique,"

Montana, Joe

Machine Translated by Google

Motivation, détermination

Profils motivationnels

N

Nature, lois de, succès et

Nietzsche, Friedrich

Rossignol, Florence

Valeurs non négociables

O

Nécrologie, écrivant votre

Objectifs, travailler vers

Profession, choisir

Optimisme

Ordre des valeurs

Organisation:

des objectifs

des valeurs

Résultat, imprévu, préparation pour

Valeurs aberrantes (Gladwel)

P

La reconnaissance de formes

Machine Translated by Google

La tranquillité d'esprit, comme objectif

Expérience de pointe

Performance:

améliorer

niveau de

pic, atteindre

personnel

révision

succès et

Estime de soi basée sur la performance

Persistance

"La persistance est au caractère de l'homme ce que le carbone est à l'acier" (Hil)

Développement personnel, loi du devenir et

Grandeur personnelle, réalisation de

Croissance personnelle

Personnalité:

zone de confort et

positif, développement de

problèmes dans

pensées et

Machine Translated by Google

Performances personnelles

Pouvoir personnel

Planification stratégique personnelle

Valeurs personnelles, clarification

Persuasion

Condition physique, niveau de

Plan B

Plans/planification :

avance

pour le futur

fabrication

ton travail

Savoir positif

développement de l'excellence et

confiance en soi et

Les personnes positives :

attirer

s'entourer de

Pensées positives, implanter

Potentiel:

Machine Translated by Google

découvrir votre

limite extérieure de

illimité

Pouvoir:

of autosuggestion

une concentration de

revenus

à l'intérieur

de l'auto-suggestion

sens de

Des principes). Voir aussi Valeur(s)

agir comme si

tranquillité d'esprit comme

de résistance

Priorités, établissement

Prioriser les valeurs

Probabilités, loi de

Problèmes):

éviter, l'adversité et

comportement

Machine Translated by Google

face, efficacité dans

personnalité

survie de l'entreprise et cotation

vs faits

« Pscyho-Cybernatiques » (Maltz)

La psychologie de la performance optimale (Csikentmihalyi)

"La psychologie de la vente" (Tracy)

La psychologie aujourd'hui (magazine)

Art oratoire

But

Q

Qualité(s) :

respect des valeurs et

de courage

développement

de bien fonctionner en crise

mental

d'agir en tant que membre d'une équipe

succès

Le Quitter (Service)

Machine Translated by Google

R

Réagir, réfléchir et

"L'habitude de la réalité"

Réalité(s) :

croyances et

objectifs et

succès et

pensées et

Relations, réflexions sur

Répulsion, loi de

Résilience, développement

Résistance:

changer

principe de

Réponse, à la déception

Capacité de réponse

Responsabilité, accepter

Resultat d'orientation

Retour sur l'énergie

Rendement des capitaux propres

Machine Translated by Google

Réversibilité, loi de

Récompenses, création d'une structure de

Les bonnes choses (Wolfe)

Ringer, Robert

Risque, propagation

Robertson, Frédérick

Rockefel est, John D.

Les rôles:

regroupement

paramètre

Roosevelt, Aliénor

Roosevelt, Théodore

Ruth, George Herman, Jr. Voir Babe Ruth

S

Ventes vs gestion

Ponceuses, Harland

Satisfaction, bonheur et

Sélection :

buts

valeurs

Machine Translated by Google

Acceptation de soi

Auto-analyse

évaluer les zones à plus fort potentiel

regroupement des rôles et des activités

énumérant les compétences et les capacités

L'affirmation de soi

Auto-évaluation

Connaissance de soi

Concept de soi

Maîtrise de soi

Auto-illusion

Comportement d'auto-développement

Autodiscipline

Auto-divulgation

Découverte de soi

Auto-efficacité

Travail indépendant

Amour propre

Instruments d'auto-évaluation

L'honnêteté de soi

Machine Translated by Google

Image de soi

Maîtrise de soi

Autonomie

Autosuggestion, pouvoir de

Monologue intérieur, positif

Estime de soi

Seligman, Martin

Proposition de vente

Sérendipité

Services, Robert W.

Sinetar, Marsha

Faiblesses situationnelles

Séparation(s) :

en cours d'analyse

appliquer

développement

l'essentiel de

identifier

apprenable

référencement

Machine Translated by Google

Socrate

Orienté solution, devenir

Semer et récolter, loi de

S'exprimer avec confiance

Standard de vie

Recherche de l'école de commerce de l'Université de Stanford

Etat d'esprit, confiance en soi et

Pierre, W. Clément

Forces:

évaluer

développement

intérieur, en développement

maximiser

Le stress, les vraies valeurs et les décisions sous

Subconscient:

le contrôle de

pensées chargées d'émotion et

implanter des pensées dans

affirmations répétées et

prendre pleinement le contrôle de

Machine Translated by Google

pensées et

Substitution, loi de

Succès:

échec et

quatre D de

apprendre de ses erreurs et

une maîtrise

comme jeu de nombres

obstacles à

qualités de

secret de

histoires de

Succès (revue)

Le succès grâce à une attitude mentale positive (Stone et Hil)

Suggestion, pouvoir de

Environnement suggestif

Psychologie suggestive

Supériorité, zone de

J

Talent

Machine Translated by Google

Talent, persévérance et

Le talent est surestimé (Colvin)

Les équipes, bien jouer avec

Terkel, Goujons

Thérèse de Calcutta, Mère

Réfléchissez et devenez riche (Hil)

Pensée. Voir aussi Pensées

avance

sans limite, pratique

positif

réagir et

Pensées):

acceptant

contrôler

aspirations les plus élevées et

implantation

est créatif

Temps, objectif et

Délais

Toynbee, Arnold

Machine Translated by Google

Tregoé, Benjamin

Vrai lieu, trouver

Une vraie confiance en soi

Vérité, vivre dans

DANS

Valeurs). Voir aussi Principe

gestes et

dans les affaires

clarifier

déterminer

d'intégrité

vivre sa vie avec

non négociable

ordre de

organiser

Vision

Visualisation, pratique

DANS

Watson, Thomas J.

Faiblesses):

Machine Translated by Google

acceptant

évaluer

compenser

éducation et

comme de bons indicateurs

minimiser

situationnel

Richesse, réflexions sur

Ce qui vous a amené ici ne vous y mènera pas (Orfèvre)

Sagesse

Wolfe, Tom

Travail/carrière :

activités, quadrants de

en cours d'analyse

le plaisir, le succès et

suivre ton coeur et

l'histoire, l'examen

idéal, conception

échelle, identifiant les compétences et

tester la pertinence de

Machine Translated by Google

Travail (Terkel)

Monde, intérieur et extérieur

Ecrire des objectifs :

bénéfices de

détermination et

technique de

Affirmations écrites

AVEC

Zalénik, Abraham

Ziglar, Zig

BÂTISSEZ UNE GRANDE ENTREPRISE !

La maîtrise totale des affaires de Brian Tracy

Séminaire

Dans ce séminaire de deux jours et demi sur la maîtrise totale des affaires - Les deux

Day MBA, Brian Tracy vous donne une approche pratique et immédiate

MBA pratique et intelligent. Vous apprenez les 10 plus puissants et

principes importants pour le succès de l'entreprise, que vous pouvez mettre en œuvre

le jour suivant.

Tout au long de ce programme de deux jours, vous travaillerez sur une série de

des exercices qui vous permettent d'obtenir des améliorations immédiates dans votre

Machine Translated by Google

ventes et rentabilité. Tout ce que vous apprenez est conçu pour être appliqué à

votre propre entreprise, parfois avant la fin du séminaire.

Vous travaillerez sur votre entreprise et travaillerez avec vos pairs pour

identifiez vos forces, vos faiblesses, vos défis et vos plus grands

opportunités. Vous quitterez ce séminaire avec un plan écrit pour augmenter

vos ventes, réduire vos coûts et augmenter vos profits.

Vous apprendrez à devenir un dirigeant plus efficace et à générer

les chiffres critiques essentiels au succès de l'entreprise.

Vous apprendrez et intérioriserez les 10 GRANDS domaines de la réussite commerciale,

devenir l'un des meilleurs hommes d'affaires de votre secteur.

L'ensemble de ce programme peut être présenté, avec tous les supports, à des particuliers,

entreprises et organisations de presque toutes les tailles.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur :

www.briantracy.com/tbm

ou composez le (858) 436-7316

Apprenez les compétences et techniques pratiques et éprouvées dont vous avez besoin pour

survivre, prospérer et grandir dans n'importe quelle entreprise et sur n'importe quel marché.

Machine Translated by Google

Plan du document

- Contenu
- Titre
- droits d'auteur
- Dévouement
- Introduction
- Chapitre 1 : Le fondement de la confiance en soi
  - Vous devenez ce à quoi vous pensez
  - La croissance personnelle n'est pas facile
  - Votre vie intérieure prédit votre vie extérieure
  - Commencez par votre vie intérieure
  - Déterminez vos valeurs
  - Valeurs en entreprise
  - Clarifiez vos valeurs personnelles
  - Les valeurs ne sont pas négociables
  - Clarification des valeurs
  - Organisez vos valeurs
  - L'ordre des valeurs vous oblige à choisir
  - L'intégrité revisitée
  - Faites de la tranquillité d'esprit votre principe le plus élevé
  - Vos valeurs ne s'expriment que dans vos actions
  - La loi de la réversibilité
  - Le principe d'agir comme si
  - Le principe de résistance
  - Développer sa force intérieure
- Chapitre 2 : Objectif et pouvoir personnel
  - La loi de l'effort indirect
  - Devenir plus confiant et compétent
  - La pensée est créative
  - La loi de l'attraction
  - La loi de la correspondance
  - La loi de la concentration
  - La loi de substitution
  - La loi de l'émotion

Machine Translated by Google

- Le pouvoir de décision
- L'importance des objectifs
- La compétence principale du succès
- Histoires de réussite remarquables
- La peur vous retient
- La zone de confort
- Résistance au changement
- L'atteinte de la grandeur personnelle
- Imaginez aucune limite
- Catégorisez vos objectifs
- Organisez vos objectifs
- Concentrez-vous et concentrez-vous
- Rendez-le mesurable et limité dans le temps
- Faites vos projets
- Une technique simple

- Chapitre 3 : Acquérir la compétence et la maîtrise personnelle
  - Le bord de l'enveloppe
  - Développez votre enveloppe
  - Confiance en soi et estime de soi
  - Construisez votre propre confiance en vous
  - Atteindre des performances optimales
  - Entrer dans l'expérience Flow
  - Trouvez votre véritable endroit
  - Grand-mère Moïse
  - Suis ton coeur
  - Le courage et la confiance sont essentiels
  - Les quatre quadrants du travail
  - Examinez votre historique de travail
  - Concevez votre vie professionnelle idéale
  - Maximisez votre retour sur l'énergie
  - Fais ce que tu aimes
  - Deux questions pour tester l'aptitude à l'emploi
  - S'engager à l'excellence
  - L'excellence s'apprend
  - La loi de l'accumulation
  - La loi de l'amélioration progressive
  - La reconnaissance de formes

Machine Translated by Google

    - Les Grands Maîtres
    - Le fondement de la confiance en soi
    - Se déplacer vers le haut
    - Identifiez vos compétences clés
    - Analysez vos niveaux de compétence
    - Pratique délibérée
    - Identifiez votre compétence clé
    - Toutes les compétences sont apprenables
    - Votre actif financier le plus précieux
- Chapitre 4 : Le jeu intérieur de la confiance en soi
    - La loi de la croyance
    - Le pouvoir de la croyance
    - Le chèque de 500 000 $
    - L'homme sur le pont
    - Convainquez-vous d'abord
    - Le pouvoir de la suggestion
    - Contrôlez votre environnement suggestif
    - Contrôlez vos émotions
    - Réfléchissez avant de réagir
    - Le pouvoir de l'auto-suggestion
    - Faites de la maîtrise de soi un jeu
    - Le pouvoir de l'autosuggestion
    - Un examen rapide
    - Prenez votre vie en main
    - Les actions ont des conséquences
    - Problèmes contre faits
    - Accepter la responsabilité est le début
    - Contrôlez vos pensées
    - Autoconversation positive
    - Votre style d'interprétation
    - Pratiquez les attentes positives
    - Parlez-vous positivement
    - Contrôlez vos pensées et vos sentiments
    - Potentiel illimité
    - Affirmations écrites
    - Pratiquer la visualisation
    - Répétition mentale

Machine Translated by Google

    - Améliorez votre image mentale
    - Obtenez la maison de
    - vos rêves La fin du film
    - Nourrissez votre
    - esprit Faites le tour des
    - personnes positives Attirez des personnes
    - positives dans votre
    - vie Tout compte Agissez .
- continuellement Chapitre 5 : Capitaliser sur
    - vos forces Votre domaine
    - d'excellence Choisissez
    - le bon domaine Congruement
    - Le courage est .
    - essentiel Suivez votre
    - cœur Soyez honnête
    - avec vous-même
    - Compenser vos faiblesses
    - Développer la force et la résilience .
    - Vous êtes un ensemble de
    - ressources Évaluez vos forces et vos
    - faiblesses Augmentez votre retour .
    - sur l'énergie Différenciez-
    - vous Vous êtes le président de You, Inc.
    - Rejoignez les 3 % les
    - plus performants
    - Concevez votre avenir Découvrez ce
    - que vous êtes censé faire Soyez prêt
    - à développer de
    - nouvelles
    - compétences Soyez conscient de
    - vous-même Investissez en vous-même sur vos
    - rôles Demandez l'avis des autres
    - Un aperçu important
    - Déterminez ce qui vous
    - motive Faire une réelle
    - différence
    -

Machine Translated by Google

- Acceptez vos faiblesses
- Ventes contre gestion
- Faiblesses situationnelles
- Vous êtes peut-être hypersensible
- Sensible à l'éducation Les
- faiblesses sont de bons indicateurs
- Forces et faiblesses Chapitre
- 6 : Triompher de l'adversité La persévérance
  - est essentielle L'habitude
  - de la réalité L'épreuve
  - du caractère Bien jouer
  - dans l'équipe Gestion de
  - crise Revers de fortune
  - Le défi -Théorie de la
  - réponse Relevez efficacement le défi
  - Toutes les civilisations finissent par
  - décliner L'histoire de votre vie L'essor et
  - la chute d'une entreprise
  - Vos réponses déterminent vos futurs
  - problèmes et difficultés L'adversité et le
  - développement du caractère sont spontanés
  - Votre capacité de réponse est la clé Bien
  - répondre à la crise de déception
  - Anticipation Faire avancer la réflexion et
  - la planification Le
  - concept d'échec Doubler votre taux
  - d'échec Notre plus grand
  - inventeur Le succès est un jeu
  - de chiffres Apprendre de
  - chaque échec Planifier l'avenir
  - Répartir le risque Qu'est-ce
  - qui pourrait mal
  - tourner ?
  -
  - Devenir intensément orienté vers les
  - solutions Ne jamais envisager la possibilité
  - d'un échec Courage et persévérance

Machine Translated by Google

- Chapitre 7 : La confiance en soi en action
  - La confiance en soi est
  - essentielle Essayer
  - plus de choses Un début peu
  - propice Problèmes de
  - comportement précoce Échec
  - dès le début
  - Emplois laborieux Vendre au
  - porte-à-porte La
  - grande question Le grand
  - tournant L'importance des
  - objectifs Trois
  - grandes idées que nous
  - sabotons nous-mêmes Vous
  - pouvez développer
  - n'importe quelle qualité Le secret du succès Les
  - quatre D du succès et de la confiance en soi La
  - connaissance positive contre
  - la pensée positive L'enquête Gallup
  - sur le succès Cinq qualités
  - essentielles
  - du succès Soyez bon dans ce
  - que vous faites
  - L'autonomie L'intelligence est plus que le QI Définition de l'intelligence ?
  - Défini par l'intelligence
  - Rendez vos actions cohérentes
  - Évitez l'auto-illusion
  - Accomplissez le travail
  - Passez à la vitesse
  - supérieure Faites ce que font
  - les meilleurs Planifiez votre travail et
  - appliquez votre plan Faites votre
  - travail rapidement et correctement Consacrez-
  - vous à l'apprentissage continu
  - Avancez en continu
  - Cheerleader Contrôlez vos
  - images mentales Développez la discipline et le courage

Machine Translated by Google

    - Prenez bien soin de vous
    - Exprimez-vous avec confiance et clarté
    - Pratiquez la pensée sans limite
- A propos de l'auteur
- Brian Tracy : Conférencier-Auteur-Consultant
- Indice